உ

ஸ்ரீ குருப்யோ நம:

ஜய ஜய சங்கர! ஹர ஹர சங்கர!

ஸூர்ய நமஸ்கார விளக்கம்

ஸூர்ய நமஸ்காரம்

நமஸ்கார நாமாவளி



ஸ்ரீ ஆதிசங்கர பகவத்பாத வேத சபா
திருவல்லிக்கேணி :: சென்னை-5

1975] பிப்ரவரி வெளியீடு [ஞானயக்ஞம்



சூர்ய நமஸ்காரம்

அத்தியாயம் 1
சூர்யன் ஜடமா, சக்தியா?

நமஸ்காரம் என்பது பணிவு. பணிவில் பயனுண்டு. அப்பயன், நமஸ்காரத்தைப் பெருகிறவருக்கல்ல; நமஸ்காரம் செய்கிறவருக்கு. பெரியவர்களுக்கு, உடலெல்லாம் தரைபட நமஸ்கரிப்பதால் வணங்குகிறவருக்குப் பலன். நமஸ்காரம் பெருகிறவர், மனம் குளிர்ந்து, பிழைகளையும் மன்னித்து, ஆசி கூறுவதால் ஏற்படுகிறது பலன். அவர் தம்முடைய ஐஸ்வர்யாதிச்ரேயசும் இக மனோ சௌகர்யங்களும் வணங்கினவனுக்கு சிறிதாகவோ பெரிதாகவோ தத்தம் செய்யலாம்; செய்ய எண்ணம் ஏற்படலாம்; இவ்வெண்ணம் செயல் ரூபமாக எதிர் காலத்தில் பயன்படலாம்.

இதுமட்டுமல்ல, நமஸ்காரம் என்ற செயலில், உடல் பல நிலைகளை அடைகிறது. நிலைகள் அங்கங்களை, சதைகளை, கருவிகளை இறுக்கி, இளக்கி, மடக்கி நீட்டும் செயல்களால், நமஸ்கரிப்பவருக்கு சுறுசுறுப்பும், ஆரோக்கியமும் அளிக்க வல்லதாக இருக்கின்றது. மனப்பான்மையும், க்ரோதம், ஈருஷைகளை ஒதுக்கிப் பணிய ஏற்படுவதால், சாந்தியும், நரம்பு சுகமும் உண்டாகின்றன. இந்தப் பணிதலில்கூட நம் முன்னோர்கள் பல கருத்துக்களையும், அநேக பலன்களையும் அமைத்துள்ளார்கள். ஜப்பான் சைனக்காரர்களைப்போல், மூக்கைத்தேய்ப்பதோ வெள்ளையரைப்போல் 'குட்மார்னிங்!' அல்லது கை குலுக்குதலோ, கொடுக்கும் நலனைக் காட்டிலும் நம் பண்டைக்கால நமஸ்காரம் பண்பைத் தரக்கூடியதல்லவா.

கை குலுக்குதலும், மூக்கைத் தேய்ப்பதிலும், அல்லது கட்டியணைதலிலும் ஒருவரை ஒருவர் தொடவேண்டி இருக்கிறது. இதனல் ஒருவருடைய பிணி அல்லது உடல் நிலை, மற்றொருவனை தொத்திக்கொள்ளவோ ஒட்டிக் கொள்ளவோ காரணம் ஏற்படக்கூடும். நமஸ்காரத்தில், தொடுவதற்த அவசியம் கிடையாது. பலன் குறைவில்லை. சிலர் தொட்டு நமஸ்கரிப்பது பொது வழக்கமல்ல.

இப்படி ஒரு மனிதனைக் குறித்து நமஸ்கரிக்கும்பொழுது, நமஸ்கரிப்பவனுக்குப் பலன் கிட்டுகிறதென்றால் சூர்யனைக் குறித்து, அவனுக்கு நமஸ்கரித்தால், பலன் எத்தனை மடங்கு அபரிமிதமாகக் கிட்டவேண்டும்! சூர்யனைக் குறித்து, அவனுக்கு நமஸ்கரிப்பது, இன்று ஏற்பட்டதல்ல. மன மெட்டா காலத்திலிருந்து, வேதம், மறைகளின் திட்டமாக நமக்கு வந்துள்ளது. சூர்யனை "சூர்ய நாராயணக் கடவுள்" என்று தொழுகிறார்கள். நாராயணன் என்பது வேதத்தில் பரமாத்மா என்ற பொருளில் உபயோகித்துள்ளார்கள். சூர்யக் கடவுள் என்று பொருள்படும். உடனே மேல் நாட்டு நாகரிகம் தோய்ந்த எஸ். வி. கே. ஸி. பதி, ஹாட்டை அக்குள்ளில் வைத்துக்கொண்டு கேலிசெய்ய வந்துவிடுவார். இவர் பெயர் ச. வெங்கடாசலபதி. நீண்ட பெயர் வைத்துக் கொள்வது நாகரிக விரோதம். வெள்ளையர் ஆண்ட காலத்தில் இப் பெயரால் முனிசிபாலிடி கண்ட்ராக்டு கூடக் கிடைக்காது. வெள்ளைக்காரன் வாயில் நுழையவேண்டிய சௌகரியத்திற்காகவும் கர்நாடகமென்றபழிக்கிடமாகாமல், புது நாகரிகன் என்று ஒய்யாரம் பெறவும், சுருக்கி 'பதி' என்று வைத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். வேணுகோபால் என்றிருந்தால், வி. பால் என பெயருக்கும் சுருக்கு, தன் மரியாதைக்கும் சுருக்கு. ரஷ்யனோ, ஜெர்மனோ, பிறர் வாயில் நுழையவில்லையென்று தன் பெயரை மாற்றுகிறானா, கொலை செய்கிறானா? சைனாக்காரனோ, ஜப்பான்காரனோ அவன் 'ஹோ ஹா ஹூ மின்ங்க்ஸ்' என்ற பெயர் பிறர் காதிற்கு சுகமாக இல்லையென்று மாற்றிக் கொள்கிறானா? இந்த "பெயர் கொலை" வட இந்தியர் செய்து கொள்வதில்லை, நாக்குப் பெருத்த நம் தென் இந்தியருக்குத்தான் தம் பெயரைச் சொல்லிக்கொள்ள வெட்கம்; அதை நாகரிகக் கத்தியால் வெட்டுவார்கள். இந்தப் பொய் நாகரிக ஒரு 'பதி' என்ன சொல்லுவார்?

'சூர்யன் இயற்கையால் அமைக்கப்பட்ட பொருள். அதைக் கடவுளாக்குவார்களா? அதற்கு ஏதாவது புத்தி, உயிர், சக்தி இருக்கா? அதற்கு வணங்குவார்களா? அதை நீ வணங்குவதற்காக, பலன் ஜாஸ்தி கொடுக்கப்போகிறதா அல்லது வணங்காவிட்டால் குறைக்கப்போகிறதா? அது ஒரு ஜடம்! அதற்கு இஷ்டம் வேறு, பகை வேறுண்டா? நம்மைப் போன்று கல்லிற்கும், பாம்பிற்கும், சூர்ய மண்டலத்திற்கும் வணங்குவார்? மேல் நாட்டாரைப் பாரு!, என்று 'ஏண்டா இந்த ஹிந்து சமூகத்தில் பிறந்து, இழிந்தோம்!' என்ற எண்ணத்துடன் ஒரு சிகரட்டை எடுத்து சிகரட்டப்பாமேல்

தட்டி, வாயில் வைத்து, நம் நாகரிகத்தைப் புதைப்பதாகக் காசைக் கரியாக்குவார்! இவருக்குத் துணைபோனவர் மிஸ்டர் நாஸ்திகர்; இவரையும் மறக்கக்கூடாது.

நாம் எடுத்துக்கொண்டது சூர்ய நமஸ்காரமாதலால், சூர்யனைப் பற்றி சிறிது சர்ச்சை செய்யத்தான் வேண்டியிருக்கிறது.

சூர்யன் இயற்கையாலமைந்த பொருள் என்றே வைத்துக்கொள்வோம். இயற்கை என்றால் என்ன? இதற்குச் சொரூபம் சக்தி செயல் என்ன? "எல்லாம் இயற்கை" என்று ஒருவன் சொன்னால், அவனால் இதன் 'உத்பத்தி, ஸ்திதி, லயம், விளக்கமுடியாதது' என்று ஒப்புக் கொண்டதாக அர்த்தமாகும். 'அதைக் கடவுளாக்குவார்களா?' யார் கடவுளாக்குகிறார்கள் அதை? அதுவும் கடவுள் தான்! ஸர்வமிதம் ப்ரம்மா. ஆதி அந்தமுள்ள மனிதனை, ஆதி அந்தமற்ற கடவுளாக ஒன்றை ஆக்குகிறது? சூர்யன் கடவுளாக இல்லாவிட்டால், சூர்யனைக் கடவுளாக, கோடிப் பேர், தினம் கோடித்தரம் நமஸ்கரித்தாலும், ஆக்க முடியாது? ஒரு கேள்வி: 'கடவுள் எங்குமிருப்பவர்' என்று மேல் நாட்டார்கூட ஒப்புக்கொள்கிறார்களே! சூர்யன் இருக்குமிடத்தில் கடவுளில்லையோ? அந்த இடம் கடவுளில்லாத, கடவுள்மேல் ஓட்டையா? கடவுளை விட்டுத் தனியாக எங்காவது ஏதாவது பொருளிருக்கிறதா?

சூர்யனிலுள்ள சக்தி, கடவுளின் சக்தி! கடவுளின்றி சூர்யனில்லை. என்று அறிந்தால், சூர்யனைக் கடவுளாக வணங்குதல், பேதமையா, சூபர்ஸ்டிஷனா? (Superstition) "சூர்யனுக்கு வணங்குவார்களா?" என்றால் வாஷிங்டன் பிம்பத்திற்கும், ஏப்ரஹாம் லின்கன், பிம்பத்திற்கும் வணங்கு வார்களா! அவைகளெல்லாம், ஜடமல்லாத உயிர்ப் பொருளா? போகட்டும்; 'வார்மெமோரியல்' சோல்ஜர் சிலைக்கு, நாகரிக லண்டன் எலிசபெத் ராணி முதல் கொண்டு தாளமேள ஜால்ராவுடன் வணங்குகிறீரே! இதுக்கென்ன, உயிர் சக்தி, புத்தி ஏதாவது இருக்கா! அமெரிக்கர், ஆங்கிலேயர், ஸ்டோன் ஒர்ஷிப்பர்கள் (Stone worshippers) கல்லைத் தொழுகிறவர்கள் தானே?

இவர்கள் நமஸ்கரிக்கும், கற்களுக்குள்ள சக்தியைக் காட்டிலும், நாம் வணங்கும் சூர்யனுக்குச் சக்திக் குறைவா? ஆனால் இவர்கள் கற்களையா வணங்குவார்கள்? இல்லை! கற்கள் சின்னமாக நிற்க, அவை பின்—தாக்காக நிற்கும், வீர, தீர, தியாக, தெய்வீக சக்தியை வணங்குகிறார்கள்.

நாமும் சூர்யனை நமஸ்கரிக்கும்பொழுது, அதன் வீரிய, உயிர், தெய்வீக இன்றியமையாத சக்தியை வணங்குகிறோம். மேல் நாட்டாருடைய கற்சிலைகள், முன் நடந்த உன்னதத்தின் சின்னங்கள்! தற்பொழுது கை மேலளிக்கும் சக்தி வீச்சுகளா! ஆனால் சூர்யனோ, அப்பொழுதும், இப்பொழுதும், எப்பொழுதும், உயிர், வீரியம், உணவு, சக்திகளை, அளித்து அளிக்கும், அளிக்கப்போகும், மகத்தான தெய்வீகம்!

சூர்யன், மண்டலங்கள், நக்ஷத்திரங்கள் ஜடமா? யாரோ எப்பவோ எங்கேயோ பெற்றுப் போட்டுவிட்டு அனுமத்து, கார்ய காரணமற்ற, அதிகாரி, சொந்தக்காரன் இல்லாத பேவார்சிகளா?—15 பவர் கண்ணாடிக்கார நாஸ்திகனுக்குப் புலப்படாவிட்டால், இவர் குதர்க்க மூளை வேலை செய்யாவிட்டால், எல்லாம் பொய்போலும்! எனது 'சந்தியா காயத்ரி ஜெப யோக' நூலில் முழு விளக்கத்தைப் பாருங்கள். சூர்யனுக்கு ஒரு அதிபதி இருக்கமாட்டானோ? இருப்பானென்று நினைப்பது மதி ஈனமா? மண்டலம் தானாக இஷ்டம்போல், கட்டுப்பாடு திட்டம் இன்றி இருக்கிறதோ? இக் குதற்கம் மதி ஈனம் தற்கத்திற்கு (logic) ஒத்துவராது!

எங்கேயோ ஒரு ஊரில் உள்ள அரசனுக்கு, எவன் தன்னை வணங்குகிறான் எவன் வணங்கவில்லை என்று தெரியும்; வணங்குகிறவனுக்கு சௌக்கியத்தையும், வணங்காதவனுக்குத் துக்கத்தையும் கொடுக்கமுடியும்! இம்மாதிரியான ஆயிரம்கோடி அரசனுக்கும் மேலான சூர்யனுக்கு, சூர்ய மண்டலாதிபதிக்கு மட்டும் யார் வணங்குகிறார், பலன் கொடுப்பது கொடுக்காதது ஒன்றும் நிதானிக்க சக்தி இல்லையோ? ஒவ்வொரு ஊரிலும், ஒவ்வொரு அடியிலுமா அரசன் உட்கார்ந்திருக்கிறான்? இருப்பது ஓரிடமானாலும், அரசன் வீச்சு எங்கும் நடப்பதில்லை? இது உண்மையானால் சூர்ய சக்தி, அது கொடுத்தல், எடுததல், அதன் ஆட்சி எவ்வாறு பொய்யாகும்?

வணங்கித்தான் பாருமே! பதவிக்கும் பணத்திற்கும் போடும் நமஸ்காரத்தை சூர்யனுக்கும்தான் போட்டுப் பாருங்களேன்! பின்பு வாதிக்கலாம், பலனுண்டா இல்லையா என்று! அரசனாவது கப்பம் கேட்பான். சூர்யன் ஒன்றும் கேட்பதில்லை. அரசனுக்காவது பாரபட்ச பங்கீடுச் செயலுண்டு. சூர்யன் எல்லோருக்கும், ஏற்றத் தாழ்வின்றி பலனைக் கொடுக்கிறான். சூர்ய நமஸ்காரம் செய்யுங்கள்: திடம், ஆயுள், சுகம் உமது! நாஸ்திகரே நாகரிகரே! உமக்கு வேண்டாமா, திடம், ஆயுள், சுகம்?

அத்தியாயம்—2

ஒளி, உஷ்ணம், அளத்தை

பூமியிலிருந்து மை தடவிய கண்ணாடிமூலம் பார்த்தால் சூர்யன் எவ்வளவாகத் தெரிகிறது? பரந்த ஆகாயத்தில் பனங்காய் பிரமாணமாகத் தோற்றமளிக்கிறது. எப்பெரிய பொருளானாலும் எல்லையற்ற ஆகாயத்தில் எள்ளளவாகவும் சிறுத்துவிடுகிறது. இட விசாலத்தின் மாயா மந்திரம் என்றே கூறலாம். பனங்காய்த் தோற்றமளிக்கும் சூர்யன் பனங்காயளவுதான் இருக்கிறதா? இச்சிறிய தொகுதிக்கா நாம் வணங்கவேண்டும்? நம்மிலும் மிகச் சிறியதென்ற ஒன்றிற்கா நம்மைக் காக்கும் சக்தி உண்டு?

சென்னை லைட் ஹவுஸ்மேல் ஏறிக் கீழே பார்த்தால், மனிதனும் வண்டிகளும் எறும்புகள் ஊர்ந்து செல்வன போல் தோற்றமளிக்கின்றன. மனிதர்களும் வண்டிகளும் எறும்புப் பிரமாணம் பெற்றவைகளா? இவைகளை நெருங் கினாலல்லவோ எத்தகைய நம்மையும் சிறிதாக்கும் பருமன் பெற்றவை என்று விளங்கும்! இம்மாதிரியான மாறுபாடு பொய்த் தோற்றம், தூரம் என்ற காரணத்தால் ஏற்படு கின்றது. உண்மையில் சூர்யன் பெரிதென்பதற்கு ஒரு அனுபவமிருக்கிறது. அதாவது பூமியின் எந்த இடத்தி லிருந்தும் சூர்யனைக் காணமுடியும். மைல் கணக்கில் உயர்ந்து, பல நூறு மைல்களுக்கு நீண்டுநிற்கும் இமயமலைத் தொடர், அதன் அடிவாரத்தைவிட்டு ஐம்பது நூறு மைல் அகற்றுமேயானால் கண்ணிற்குத் தென்படுவதில்லை. அந்த இமயம், நமது வாழ்க்கையிலும், எண்ணத்திலும் எவ்வளவு பெரிய ஸ்தானத்தை வகிக்கிறதென்றால், சூர்யனை நாம் பாராட்டவேண்டியது, எத்தகையதாக இருக்கவேண்டும்! இம்மலைகள் இல்லாமலிருந்தாலும் எண்ணற்ற கோடி மக்களும் வாழலாம். சூர்யன் இல்லாவிட்டால் வாழ முடியுமா? விடாமழை சில நாட்களுக்குப் பிடித்துக் கொண்டால் சூர்யனைக் காணாது, அதன் சக்தி வீச்சு இன்றி எவ்வளவு சிரமமடைகிறோம்!

சூர்யனுடைய பிரமாணம் மனதில் வாங்கிக்கொள்ளும் அளவுக்கு உட்பட்டதாக இல்லை. இதனுடைய டயாமீடர், அதாவது, மத்தியத்தின் குறுக்குப் பிரமாணம், 8,64,000 மைல்கள் என்று கணக்கிடுகிறார்கள். இந்த அளவை எப்படி மனதில் வாங்கிக்கொள்ள முடியும்? சூர்யன் வட்ட வடிவம் கொண்டது. இதன் ஒரு ஓரத்திலிருந்து மத்திய குறுக்கு

ரேகை வழியாகப் பிரயாணம் செய்வதாகக் கற்பனை செய்வோம். ஒரு பன்னிரண்டு சிலிண்டர் காடிலாக் காரில் ஏறி மணிக்கு நூறு மைல் வேகத்தில், நில்லாது இந்தரேகை வழியில் பிரயாணம் செய்தால், எதிர் புள்ளியைச் சேர 8,640 நாள் அல்லது 23 வருஷம் 8 மாதம், ஐந்து நாட்களாகும்!

இன்னுமொரு உதாரணத்தால் விளக்குவோம். சந்திரன் பூமியைச் சுற்றுகிறது. இது எவ்வளவு தூரக் கணக்கில் சுற்றுகிறதோ அதைக் குறைக்காமல், அப்படியே, பூமியையும், சந்திரனையும், சூர்யனுள்ளே புகுத்திவிடுவோம். அப்பொழுது சூர்யன் இவ்விரண்டையும் உள்ளடக்கிவிடும். சந்திரன் தாராளமாகச் சுற்றுவதும் அன்றி இதன் சுற்றும் வெளி எல்லையிலிருந்து, சுமார் 2,00,000 மைல்கள், சூர்யனின் வெளி எல்லை சேர மிகுதியாகும். இந்த பூமியையே மிகப் பெரிதெனக் கருதுகிறோம். இதிலிருக்கும் ஒரு ஏக்ரா எஜமானனுக்கு, ஒன்பது சலாம் போடுகிறோம். அவன் தயவைப்பெற இந்த பூமியைப்போல் எத்தனையோ மடங்கு பெரிதான சூர்யனைச் சில தரமாவது நினைத்து வணங்குதல் அவஸ்யமற்றதா, இழிவாகுமா? ஒரு ஏக்ரா ஆசாமி கொடுக்கும் நன்மையைக் காட்டிலும் இந்த எண்ணற்ற ஏக்ரா பூமியையே பன்முறை உள்ளடக்கும் சூர்யன் கொடுப்பதில்லையா? கொடுக்கமாட்டானா? மண்ணையே நினைந்து மா விண்ணொளிக்கும் இக் கதிரவனை ஏன் மறக்கின்றோம்?

பெரியது சிறியது என்ற அளவுப் பிரமாணத்திற்கு மட்டுமா நாம் சூர்யனை வணங்கவேண்டும்? இது தரும் உஷ்ணம் எவ்வளவு? இது உலகிற்கும், ஓரளவு நமக்கும் தேவை இல்லையா? இது தரும் ஒளி எவ்வளவு? பூமியே ஓடும் காந்த உருண்டை என்றால், சூர்யனின் காந்தம் எவ்வளவு, எத்தகையது? பூமியில் பல உலோகங்கள் உள்ளன என்றால் சூர்யனில் அடங்கிய இவைகளின் எண்ணிக்கையையும், திணுசையும், யார் கணக்கிடுவது? சுழலும் ஒரு பொருள் நம் மனதைப் பலவாறு உலகில், தாக்குகிறது. இந்த 8,64,000 மைல் குறுக்களவு கொண்ட சூர்யகாந்த உருண்டை சுழலுதல் நம்மை, நம் மனதை, உடலை, நம் சக்தியை எத்தகையதாகத் தாக்க வேண்டும்? நினைத்தவன் நினைக்காதவன் எல்லோருக்கும் சூர்யன் ஒளிர்கிறான், சுழலுகிறான் என்பது ஒரு பக்கமிருக்கட்டும். ஆனால் இதன் சக்தி, மனதாலும் பற்றி, உபயோகிக்க வழி

அவசியம் என்றறிந்தபின், இச் சூர்யனைப் பாராட்டுவதும், பலனைப்பெற வணங்குவது என்பவை அவசியமாகின்றன!

சூர்யனின் உஷ்ணம் இயற்கையில் பலவகைப்பட்ட தொழில்களைப் புரிகின்றது. நமது தினசரி வாழ்க்கைக்கும் இது அவசியமே. ஆனால் இது நமதுடலைத் தாக்குதலுக்கு ஓரளவு உண்டு. இதற்கு மேல் இதை நாம் தாங்க முடியாது. ஒரு பிரமாணத்திற்குமேல் இதை உபயோகிக்கவும் முடியாது. உஷ்ணப்ரதேச வாசிகள், இதன் சூடு குறையுமா என்றெதிர் பார்க்கிறார்கள். குளிர் பிகுதியான நாடுகளில், சூரியன் எப்பொழுது அதிக உஷ்ணத்தைத் தருவான் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள்.

வெளி உஷ்ணம் உடலைத் தாக்குகிறது. உஷ்ணமின்மையும் உடலை மாறுபாடடையச் செய்கிறது. உடல் ஒரே நிதான உஷ்ணத்தில் இருப்பதற்கேற்பட்டது. வெளி மாறுபாடுகள், உஷ்ணத்தைக் குறைத்துவிடாமலும், உஷ்ணத்தை மிகவும் அதிகரித்துவிடாமலும், ஈசன் அமைத்த கருவிகள், காக்கின்றன.

உஷ்ணம், ஒளி இரண்டிலும், உடலுக்கு சூர்யனின் ஒளிமிக்க அனுகூலத்தைக் கொடுக்கிறது. இந்த மர்மத்தை நம் பெரியோர் அறிந்தே, சூர்ய நமஸ்காரத்தைத் திட்டம் செய்துள்ளார்கள். மேல் நாட்டாரும் இதை உணர்ந்தே, 'சன் பாத்' (Sun bath) சூர்ய ஒளி ஸ்னானம் என்று கொண்டாடுகிறார்கள். இந்த சூர்ய ஒளி ஸ்னானத்தை ஒரு பெரிய விஞ்ஞானமாகவும் செய்துவிட்டார்கள். மேல்நாட்டிலிருந்து வரும் சித்திரப் பத்திரிகைகளைப் பார்த்தால், மூக்கால் உடலை விளக்கிக்கொண்டு, ஆண்களும் பெண்களும் சூர்ய ஒளியில் படுத்திருப்பதைப் பார்க்கலாம். இந்த சூர்ய ஒளியை உடலுக்கு முறை தவறி இஷ்டம்போல் அளித்தால் கேடுண்டாகும். இவ்வளவு நேரம்தான், இவ்வளவு பாகம்தான், ஒரு நாளைக்கு சூர்ய ஒளியில் இருக்கவேண்டுமென்று நிபுணர்கள் நோய்க்கு உகந்தபடி திட்டமிட்டிருக்கிறார்கள். சூர்ய உஷ்ணம் கெடுதல் என்பதை அறிந்து, ஒளிபடும்பொழுது, உடலில் சூடு தீங்கிழைக்காவண்ணம் மின்சார விசிறி மூலம் சூர்யனுக்கு விளக்கப்பட்ட பாகத்தின்மேல் வீசி குளிர்ச்சி செய்வதுண்டு. சூர்ய ஒளியல் கிடைப்பது நமக்கு முக்கியமாக வைட்டமின் டி (D). தோலிலும் ரத்தத்திலும் சூர்ய வெளிச்சம் சில ரசாயன மாறுதல்களை உண்டாக்குகின்றன.

எடுத்தவுடன் சூர்ய நமஸ்காரம் நன்றாக வந்துவிடாது. அதன் அங்கங்களைத் தனித்தனியாகப் பழகி வந்தால் முழு

சூர்ய நமஸ்காரம் எளிதில் சித்திக்கும். இதில் எளிதான ஒரு அங்கத்தை விளக்குவோம். கால்களை சுமார் ஓரடி அகற்றி அமைத்து நின்று கொள்ளவும். கைகள் பக்கங்களை ஒட்டித் தொங்கவேண்டும். அதிலிருந்து இரு கைகளையும் தலைக்குமேல் உயர்த்தி, மூன்று வினாடிகள் நிற்கவும். கைகளை உயரத் தூக்குங்கால், ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுக்கவும். ஸ்வாசத்தை வெளிவிட்டபடியே முன் குனிந்து, உடலை மடித்து, கைகளைகீழே தொங்கவிடவும். இதிலிருந்து ஆரம்பநிலைக்கு வந்துவிடவும். இப்படி எட்டுத்தடவை செய்து, பதினைந்து இருபதுதடவைகளுக்கு உயர்த்தவும். ஸ்வாச ஓட்டத்தின் முறையை நன்ருகக் கவனத்தில் வைத்துச் செய்யவேண்டும்.

———

அத்தியாயம்—3

பழகும் வகை

சூர்ய ஒளியின் தன்மைகளைச் சிறிது கவனித்தோம். இந்த ஒளி பல சர்ம நோய்களையும், ரத்த நோய்களையும் குணப்படுத்தும். இந்த ஒளிபடாத உடல் சீக்கிரம் கெட்டு விடும் என்பதிலும் சந்தேகமில்லை. உடலை, இந்த ஒளி படுதலுக்கில்லாது, சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஒவ்வாதமுறையில், பொய் நாகரிக மூடுதலுக்குள்ளாக்குதலின் கேடு சொல்ல முடியாது. நேராக ஒளிபடுவதும் நன்று. பரவிய ஒளி (Diffused Sun-light) படுவதும் நலம்தரும். ஒளியைப்பற்றி இவ்வளவு எழுதுவானேன்! சூர்ய நமஸ்காரம் சூர்ய ஒளியில் செய்யவேண்டுமென்பது முக்கிய கருத்து.

இந்தியாவில் சூர்யனுடைய வீச்சுக்குக் குறைவு இல்லை என்று அறிவோம். பல இடங்களில் இதனுடைய கொடுமை குறையாதா என்றும் வாடுவார்கள். சூர்யனுடைய கிரணங்களை அனுபவிக்கத் தனிப்பட்ட முறைகள் அவசியமே இல்லை என்று கருதக்கூடும். சூர்யனுடைய வெப்பத்தில் சதா தீய்ந்துபோதல், சூர்ய ஒளியில் நமஸ்காரம் செய்ததற்கு ஈடாகாது. நம்மைத் துன்புறுத்தி வருத்துவது, ஒளி அல்ல, சூர்யனின் சூடு. இந்தச்சூடு ஒரு சிறிதளவைத்தவிர அதிகம் தேவை இல்லை என்று கூறினேம். சூர்ய நமஸ்காரம், சூடு ஏறிய நடுப்பகலில் வெளியில் செய்வதென்பது ஒவ்வாது. ஒளியால் வரும் நலனைக் காட்டிலும், சூட்டால் வரும் கேடு

அதிகம். சூர்ய நமஸ்காரத்திற்கு, காலையில் உதய சூர்யனின் ஒளி, அல்லது மாலையில் மறையும் சூர்யனின் ஒளி நன்மை தரும் இக்காலங்களில் ஒளி போதுமானதாயும், சூடு மிகக் குறைவானதாயும் உள்ளது. காலை மாலையில் சூர்ய நமஸ்காரம் செய்தால் உடல் சீக்கிரம் களைக்காது. வியர்வையின் தொந்திரவும் அதிகமாக இராது.

இந்த அத்தியாயத்தில், சூர்ய நமஸ்காரத்தின் இன்னொரு பகுதியைப் பழகவேண்டும். சென்ற அத்தியாயத்தில் கொடுத்த முதல் பகுதியைக் காட்டிலும், இப்பொழுது விளக்கப்போவது சிரமப் வாய்ந்தது எடுத்தவுடன், சூர்ய நமஸ்காரத்தின் பல அங்கங்களையும் கோர்த்துச் செய்ய முடியாது. இரண்டு முக்கியப் பகுதிகளாகத் தேர்ச்சிபெற்று விட்டால், முடிவில் எல்லாவற்றையும் கோர்த்துச் செய்தல் மிக எளிதாகும். சூர்ய நமஸ்காரத்தில் கலந்த சலனங்களை ஆராய்ந்தால், சில ஆசனங்களும், தண்டால் வகையும், ஸ்வாசப் பயிற்சியும் சேர்ந்தவையே இது என்று உணரலாம். யோகாசனங்கள், தண்டால், ஸ்வாசப் பயிற்சி இவைகளைப் பழகுவதால், ஒவ்வொன்றிலும் ஏற்படும் பலனில் ஒரு தொகுதி, சூர்ய நமஸ்காரம் செய்தலால் கிடைக்கும்.

கைகள் ஊரைபட்டு, இடுப்பும் உடலும் தூக்கப்பட்டு கால்கள் விரல்கள் மேல் நிற்கின்றன. கால்களுக்கும் கைகளுக்கும் இடையே சுமார் அவரவர்களுடைய கைக் கணக்கில் ஒரு முழம் ஒரு சாண் இருக்கும். இந்த ஸ்தானத்திலிருந்து தரை நோக்கி இறங்கி, கைகளுக்கிடையே, மார்பைத் தரை தொடும்படி இறக்கவும். உடல் பூராவும் தரை மட்டத்திற்கு வந்துவிடும். ஆனால் தரை மேல் படுத்து விடக்கூடாது.

இந்த நிலையிலிருந்து, இடுப்பிலிருந்து சிரம் வரை உயரக் கிளப்பி, முதுகைப் பின்புறம் வளைக்கவும். இதிலிருந்து, ஆரம்ப இரண்டாவது நிலைக்கு வரவும். கீழ் நோக்கி உடலைத் தாழ்த்தும்பொழுது ஸ்வாசத்தை வெளிவிட வேண்டும். ஒரு தடவை கை யூன்றினால் மூன்றிலிருந்து இருபது வரை இந்தத் தண்டாலைச் செய்யப் பழகவும்.

இரு பகுதிகளாக சூர்ய நமஸ்காரத்தைக் கவனித்தோம். இப்பொழுது சூர்ய நமஸ்கார முழுப் பயிற்சியையும் விளக்குவோம்.

கால்களைச் சுமார் ஒரு அடி அகலம் அகற்றி, கைகளைப் பக்கங்களில் தொங்க விடவும். உடல் இளகி இருக்க வேண்டும். பாதங்களிலிருந்து சிரம் வரையில் நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டும். மார்பு குறுகி விடாமல் அகன்றிருக்க வேண்டும். இரு கைகளையும் மேலே உயர்த்தி, ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுத்தவாறே நிறுத்தவும். அதிலிருந்து கைகளைத் தாழ்த்தி இரு கைகளையும் சிரம் மேல் கூப்பி, ஸ்வாசம் வெளிவிட வேண்டும். சிரம் மேல் கூப்பிய கைகளை, மார்பின் முன் தாழ்த்தி ஸ்வாசத்தையும் உள்ளிழுத்து. அதிலிருந்து ஸ்வாசத்தை வெளி விட்டபடியே, கைகளைத் தொங்கவிட்டு உடலை முன்மடக்கிக் குனியவும்.

முழங்கால்களை மடிக்காமல் உள்ளங் கைகள், முழுவதையும் தரையிலமர்த்தவும். இப்பொழுது ஸ்வாசம் முற்றிலும் வெளிச் சென்றிருக்க வேண்டும். இதன் நிலை கைகளானவை பாதங்களுக்கு இரு பக்கங்களிலும், தோள் அகலத்திற்குச் சரியாகவும் இருக்க வேண்டும்.

இடக் காலைப் பின் நீட்டி, இடுப்பிலிருந்து தலை வரையில் நிமிர்த்தி, கட்டை விரல்கள் மேல் பாதத்தை நிறுத்தி, மற்றொரு பாதம் கையருகேயே இருக்க, ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுக்கவும்.

வலது காலையும் பின் செலுத்தி இடுப்பு உயரக் கிளம்ப, இரு பாதங்களையும் ஒரு வரிசையாக அமர்த்தி, ஸ்வாசம் உள்ளிருக்க,

ஸ்வாசத்தை வெளி விட்டபடியே உடலைத் தரை மட்டத்திற்குத் தாழ்த்தி, (ஆனால் தரையைத் தொட்டு விடாமல்), மார்பு கைகளிடையே தொங்க,

இதிலிருந்து மார்பை, உடலை சரிசமமாகக் கிளப்பி, பின்பு, முதுகை உயரத் தூக்கிப் படிப்படியாக, உடலின் நிலைகளை மாற்றி, யோகாசனங்கள், தண்டால், ஸ்வாசப் பயிற்சி இவைகளினால் ஏற்படும் பலனில் ஒரு தொகுதி, சூர்ய நமஸ்காரம் செய்தலால் கிடைக்கும்.

அடுத்த அத்தியாயத்தில் அதிக விளக்கங்களைக் கவனிப்போம். இந்த நமஸ்காரத்தை ஐந்திலிருந்து பதினைந்து வரை செய்யவும். தேவையானால் ஒவ்வொரு நமஸ்காரத்திற்கும் மத்தியில் ஓய்வெடுக்கவும்.

அத்தியாயம் 4.

நமஸ்காரத்தில் ஜெபிக்க நாமம்

ஸூர்ய நமஸ்கார முழுப் பயிற்சியை சென்ற அத்தியாயத்தில் கவனித்தோம். நமஸ்காரத்தின் எண்ணிக்கைகளை உயர்த்து முன், இதன் ஒவ்வொரு பகுதியையும், நிலைமையையும் பிழை இன்றிச் செய்யப் பயில வேண்டும். அவசரப்படக் கூடாது. பழகுகிறவர்கள் ஒவ்வொரு படியையும் மனதில் நினைத்து, அதில் அரை அல்லது ஒரு விநாடியாவது நின்று, படிப்படியாக மேல் செல்ல வேண்டும். ஒவ்வொரு படியிலிருந்து மற்றொன்றுக்குப் போக ஸ்வாச நிர்மாணங்கள் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகளை மறக்கக் கூடாது. பழகும் வகையைக் கவனித்தால், ஸ்வாசம் மறந்து போகும். ஸ்வாசத்தைக் கவனித்து நின்றால் படிகளின் மேலுள்ள கவனம் குறையும்.

சாதாரணமாக முதலில் பழகும் வகைகளை நன்றாகப் பலதடவை படித்து கை கால் உடலின் நிலைமைகளைத் திருத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். இவை இயற்கையாக வர ஆரம்பித்த பின் ஸ்வாச இழுப்பு, விடுவதை பிணைக்கவும். அவரவர்களின் உடல்நிலை, பழக்கங்களுக்கு ஏற்றபடி ஆரம்பப் படிகள் சீக்கிரமாகவோ தாமதித்தோ தாண்டப்படும்.

நன்றாகப் பழக வந்த பின் தான் பலன் கிடைக்குமென்பதல்ல. பழகும் தீவிரத்திற்குத் தக்கபடி, பயன் கிடைத்துக் கொண்டே வரும்.

ஸ்வாசப் பயிற்சியுடன், ஸூர்ய நமஸ்காரம் செய்ய வந்ததும், இதைப் பழகும்பொழுது சொல்ல வேண்டிய மந்திரத்தையோ துதியையோ கலந்துகொள்ள வேண்டும். ஸூர்ய நமஸ்காரம் என்ற கர்மாவிற்கு வைதிக முறையில் மந்திர மூலங்கள் உள்ளன. தற்கால சமூக சந்தர்ப்பத்தில், இவைகளை சப்த உச்சரிப்பிற் கிணங்கிப் பழகுவது, இயலாத காரியம். முடிந்தவர்கள் இதைக் கூறிச் செய்யட்டும். இவைகள் எட்டாத மற்றவர்களுக்கு மெத்தப் பயன் தரும் அனுபவ வழி ஒன்று இங்கு காட்டுகிறேன்.

ஸூர்யனை, ஸூர்ய பகவான் என்று துதித்து அனுபவிக்கக் கூறினேன் இது தகும் என்றும் விளக்கினேன். வைதி

தர்மத்தில் சூர்ய நமஸ்காரத்தை, சூர்ய நாராயண மூர்த்திக்குச் செய்வதாகக் கூறப்பட்டிருக்கிறது. இது உண்மை. அண்ட சராசரம் நிரம்பி நின்று, ஸ்ருஷ்டி ஸ்திதி லயம் செய்யும் கடவுள், கண்ணிற் காணும் பொருளாக, சூர்யனிடத்தில் விளங்குகிறார். நான் முன்பே கூறி இருக்கிறேன். "இது இல்லை! தகாதது!" என்று வாதிப்பது மௌட்டிகத் தன்மை. கடவுள் எங்கும் நிறைந்த பொருள் என்பதை ஒப்புக் கொண்டால், சூர்யனிலில்லை என்பது நியாய விரோதமாகும். சூர்ய நமஸ்காரம் செய்யும் பொழுது சூர்ய மண்டலத்திலும் நிறைந்த பரம் பொருளுக்குச் செய்கின்றோம், வேறு எந்த நெருப்புப் பந்தத்திற்கு மல்ல. அப்படிக் கடவுள் எங்கும் நிறைந்த தொகுதியில் எரிமண்டலத்திற்குப் பணியலாமென்றால், சாக்கடை நீருக்கோ, சண்டி மாட்டிற்கோ, ஏன் கடவுள் அம்சமென்று பணியக் கூடாது?' என்று வாதிக்கலாம்!

சாக்கடை நீருக்கோ, சண்டி மாட்டிற்கோ, தெய்வம் தான் என்று ஏன் பணியக்கூடாது? பணியலாம்! ஆனால், சாதாரண அவித்தை நிறைந்த மனிதன் சாக்கடை நீரில், துர் நாற்றத்தையும் கெடுதலையும்தான் காண்கிறான்; வேறு எதையும் இவைகளில் காண, அப் பொருள்களின் தன்மைகள் நலன் தர விளக்கமாக இல்லை. ஆத்மஞான அனுபவ சித்தனுக்கு எதார்த்தமாகத் தோன்றுகிறது. அனுபவத்திலும் இவ்விரண்டிற்கும் ஒரே பான்மையைத் தான் விளக்குவான்.

சாக்கடை நீரிலும், சண்டி மாட்டிலும், உள்ள தெய்வீகத்தைப் பற்ற யோக்கியதை, சிரத்தை இருந்தால் அவைகளையே கடவுளென்று பணியலாம்! சாதாரண மனிதனின் கண்ணிற்குச் சூர்யன்தெய்வீகத் தன்மைகளான, ஒப்பற்ற ஒளி, நிகரற்ற சூடு, மன மெட்டா விசாலம், எண்ணற்ற சக்தி, வாழ்க்கையை உயிர்ப்பிக்கும் ஒப்பற்ற தன்மை, பூமண்டலத்து மானிடர் மனங்களையும் பேதிக்கும் திறமை எல்லாம் எளிதில் அறியப்படுகின்றன. எனவே சூர்யனில் அமைந்த தெய்வீகங்களை அறியவும், அவை களுக்குப் பணியக் காரணங்களும் நம்பிக்கையும் உண்டா கின்றன. கடவுள் எங்கும் எதிலும் எக்காலும் இருப்பதை அறிய முடியாதது, நமது சக்திக் குறைவால்தான்! அவர் அவ்வாறு இல்லாத தன்மையாலன்று!

இந்த சூர்ய பகவானைப் பணிய மந்திரம் வேண்டுமே! இதோ எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

''ஓம் நமோ பகவதே சூர்ய நாராயணுய நம :!''

இதுவும் பதினுறு அக்ஷரங்கள் கொண்ட திவ்ய மந்திரம். ஒவ்வொரு அக்ஷரமும், வார்த்தையும், அர்த்தப் புஷ்டி பலப்புஷ்டி கொண்டுள்ளது. நம்பிக்கை அற்ற சோம்பேறி வாதங்களுக்குச் செவி கொடாதீர்கள்.

சக்கரம், கும்பம் வேணும். தேங்காய், பழம் வேணும். இவை இல்லாமல் செய்யக்கூடாதென்று சொல்லுவதைப் புறக்கணியுங்கள். கடவுளுக்குப் பணிகிருேம், சூர்யனில் விளங்கும் சகல சக்திகளுக்கும் பணிகிருேம். பணிய, அவைகளை பெற்றுக்கொண்டே வருகிருேம் என்ற நம்பிக்கையில் செய்யுங்கள். சக்கரம், கும்பம் முதலிய கொள்ளும் வெளி ஆசாரக்காரர் பெறுவதைக் காட்டிலும், நீங்கள் பன் மடங்கு, உடல், மனம், ஆயுள், சுத்த அபிவிருத்தி, சௌபாக்கியம் பெறுவீர்கள்.

சௌகர்யமிருந்தால் கும்பம், பழம், பூஜை சேர்த்து செய்வதை இங்கு யாரும் தடை செய்வதில்லை!

அத்தியாயம் 5.

மதம், உணவு, விதிகள்

மந்திரமும் விளக்கமும் படித்தவர்களுக்கு இந்த சூர்ய நமஸ்காரம் ஹிந்துக்களுக்கு மட்டும்தான் என்று புலப்படும். உண்மையில் சூரய நமஸ்காரம் என்று விளக்கிய பயிற்சியை எல்லா மதஸ்தர்களும் செய்து பயன் பெரலாம். பகவத் விளக்கங்களை இவர்கள் வேண்டாவிடில் ஒதுக்கி விட்டு, சூர்ய ஒளியையும் நமஸ்காரப் பயிற்சியையும் மேற்கொள்ளலாம். சூர்யன் எல்லோருக்கும் ஒளிர்கிறது. இதனிடத்தில் பாரபக்ஷம் இல்லை. ஒளிக்கு முதுகைக் காட்டி மறைந்துகொள்ளாத எல்லோருக்கும் இதன் பயன் உண்டு. ஜாதி மத சமய பேதங்கள் மனிதனுக்கேயல்லாது, எங்கும் நிறைந்த பரம்பொருளுக்கல்ல; அதனால் உண்டாக்கப்பட்ட சூர்ய சந்திர மண்டலங்கள், காற்று, மழை, எல்லோருக்கும் உரியதே.

ஹிந்துக்கள் அல்லாத இதர ஜாதியரும், சூர்ய நமஸ்காரத்தை ஒரு சதைப் பயிற்சியாக மட்டும் மாற்றிக் கொள்ளத் தேவை இல்லை. இவர்களும் இதைத் தெய்வீகப்

பயிற்சியாக மாற்றி, கடவுளை வணங்கும் பயனையும் முற்றிலும் பெறலாம். தம்தம் கொள்கைகளையும் கைவிடாமல், அவைகளைப் பற்றியவாறே முழுப் பலனையும் பெறலாம். நாம் ஹிந்து சமுதாயத்திற்குக் கூறிய மந்திரத்திற்குப் பதிலாக, கிறிஸ்தவர்கள் தங்கள் ஏசுநாதர், தங்கள் மஹாத்மாக்களைப்பற்றிய துதி வாக்கியங்களை உச்சரித்து, நமஸ்காரத்தைச் செய்யலாம். முகம்மதியர்களும் தங்கள் கொரான் திட்டப்படி, கடவுள் நாமங்களைச் சொல்லி நமஸ்கரித்து, உடல், மன, ஆத்மப் பலன்களை அமோகமாகப் பெறலாம்.

'கடவுள் உண்டு என நம்பி நடக்கிறவர்களுக்கு மட்டும் தான், சூர்ய நமஸ்காரப் பயிற்சியா, கடவுள் இல்லை என்ற நாஸ்திகர்களுக்கு இல்லையா?' என்று வினவலாம்.

நாஸ்திகர்களுக்கும் சூர்ய நமஸ்காரம் உண்டு. அவர்களும் செய்யலாம். பயன் பெறலாம். ஆனல் இத் தொகுதியினர் சூர்ய நமஸ்காரத்தை உடல் ஆரோக்கியப் பயிற்சியாகச் செய்து, பயன் பெறலாம். ஆனல் நாஸ்திகர்களுக்கு இதில் ஒரு அபாயம் உள்ளது!—சூர்ய நமஸ்காரம் செய்யச் செய்ய, ஆரோக்கிய சுத்தம், பலம் ஏற ஏற, நாஸ்திகத் தன்மையை இவர்கள் இழந்துவிடக்கூடும்!

துதித்துப் பெற இவர்களுக்கு ஒன்றுமில்லாவிட்டாலும் இவர்களிடமும் மனம் என்ற ஒரு வஸ்து இருக்கிறது. எனவே சூர்ய நமஸ்காரம் செய்யும்பொழுது, இவர்கள் சூர்யனுடைய காந்தி, சக்தி, விலாசம், பலம் தாங்களும் பெறுவதாக, தன் மொழிகளை மனதில் கற்பனை செய்து கொண்டு, பயிலலாம். அதிக பலன் இவர்களுக்கும் கிடைக்கும்.

சூர்ய நமஸ்காரம் மட்டுமல்ல, ஆசனப் பிராணயாமம், உணவு ஒழுக்கம் எல்லாம் நாஸ்திகர்கள் செய்து, ஆரோக்கியம், தீர்க்க ஆயுள் பெற வழியுண்டு. தங்கள் கொள்கைகளால் பிறரை இம்சிக்காமலிருந்தால், தம் மட்டில் இவர்களும் க்ஷேமமாய் வாழத் தடை ஒன்றுமில்லை.

சூர்ய நமஸ்கார அப்பியாச முறையைக் கவனிப்போம். இதைப்பற்றி வரையும்பொழுது, இதை இரு பாகங்களாகப் பிரித்து, தனித்தனியாக அப்பியசித்துத் தயாராக விதித்துள்ளோம். அப்படிச் செய்து வந்தால் நலமே. இல்லையேல், முழுவதையும் அப்பியசிக்கலாம்.

இந்தப் பயிற்சி, வெளிச் சதைகள், சதை இணைப்புகள், நரம்புகள், உள் கருவிகள் எல்லாவற்றையும் உழைக்கச் செய்கிறது. உழைப்பற்ற சதைகள், உழைப்பை அடைவதால், உடல் வலியைக் கிளப்பும். வேறு பயிற்சி செய்தவர்களுக்கு, இப் பயிற்சி நூதன முறையில் உழைப்பைத் தருவதால், புதிய இடங்களில் வலி உண்டாகலாம். இந்த வலி, அபாயமற்ற சதை வலி, புதிதான உழைப்பினால் சதைக் கூட்டங்கள் இறுக்கி இளக்கம் கொள்ளவே, வலி உண்டாகத்தான் செய்யும். வலி வந்ததும் மறுநாள் செய்யக் கஷ்டமாக இருக்கும். பயிற்சியை விடக்கூடாது. வலியுடன் செய்ய வேண்டும். ஓரிரு நாட்களுக்கு வலி அதிகமாவதாகத் தெரியும். பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்ய, வலி குறைந்து, ஒரு வாரம் பத்து நாட்களில் அகன்றுவிடும். இதற்குப் பிறகு சூர்ய நமஸ்காரம், எளிதாயும், உடல் மன உற்சாகத்தையும் கொடுத்து நிற்கும்.

எண்ணிக்கையில், சிறிது சிறிதாக, உடலிற்கு இந்த நமஸ்காரத்தை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். தண்டால், ஆசனப் பயிற்சி எதுவும் செய்யாதவர்கள், முதல் நாள் மூன்று நமஸ்காரங்கள் செய்யலாம். இரண்டாவது நாள் நான்கு, மூன்ருவது நாள் ஐந்து இப்படி உயர்த்தி ஏழாவது நாள் வரை ஏழு செய்யலாம். உடல் வலி வந்து போகும் வரை, ஏழிலிருந்து பத்திற்கு மேல் செய்யத் தேவை இல்லை. வலி விட்ட பிறகு, சக்திக்கு உகந்தவாறு, வாரத்திற்கு மூன்று நான்காக உயர்த்தி நூற்றெட்டு வரையில் செய்யலாம். பழகப் பழக, மனதும் இதில் ஒருமைப்பட்டு உழைக்க, இந்த நூற்றெட்டு, ஒரே நிதானமாகச் செய்து வந்தால், அதிக காலம் செலவாகாது.

இருபது முப்பதிற்கு ஒரு தடவை ஓய்வெடுக்கத் தேவையானுல் கைகூப்பி நின்று மந்திரத்தைச் சில தடவைகள் ஜபித்து, அக்காலத்தை ஓய்வாகச் செய்து கொள்ளலாம். பழக்கமும், உற்சாகமும் சாவகாசமும், சக்தியும் உள்ளவர்கள் தினம் நூற்றெட்டு நமஸ்காரமும் செய்யலாம். இதற்கு மேல் செய்யத் தேவை இல்லை, உசிதமில்லை; நூற்றெட்டை வேத மந்திரங்களுடன் செய்து முடிக்க, ஒன்றரை அல்லது இரண்டு மணி நேரங்கள் ஆகலாம்.

சூர்ய நமஸ்காரம் காலையிலா மாலையிலா செய்வது? ஆகார நியமங்கள் என்ன? மந்திரத்தை எப்பொழுது எவ்வாறு ஜபிப்பது?

வேளையும் உணவும்

சூர்ய நமஸ்காரத்தைக் காலையிலும் செய்யலாம்; மாலையிலும் செய்யலாம். வைதிக முறைப்படி காலையில் செய்வது தான் வழக்கம். காலையில் உடல் நித்திரையால் களை தீர்ந்து சோர்வின்றி இருக்கின்றது. இந்த உழைப்பிற்கு உத்சாகமும் ஏற்படும். ஆசனம், உடல் பயிற்சி இரண்டும் இதில் கலந்திருப்பதால், வயிறு காலியாக இருத்தல் நலம். மிக்க பலஹீனமாயுள்ளவர்கள் சிறிது பாலை அருந்தி அரை மணி நேரம் கழித்துச் செய்யலாம்.

காலையில் எழுந்து மல ஜலங்கள் கழித்து, பல் துலக்கி சிறிது நல்ல ஜலம் அருந்தி, உடலைத் தேவையானால் துடைத்துக்கொண்டு, நமஸ்காரத்தை ஆரம்பிக்கவும். செய்யும் நமஸ்காரங்களின் எண்ணிக்கை உடல் உழைப்பிற்குத் தக்கபடி, ஓய்வு கொடுத்து, உணவு எடுக்க வேண்டும். இந்த ஓய்வின் காலம் உட்கொள்ளும் உணவின் விதத்திற்குத் தக்கபடியும் மாறும். சிற்றுண்டி, பலமானால், நமஸ்காரம் முடித்து அரை மணி காலத்திற்குப் பிறகு உண்ணலாம். கனத்த சாப்பாடு உட்கொள்ளுவதானால், ஒரு மணி காலம் செல்ல வேண்டும்.

வைதிக முறையில் செய்கிறவர்கள் ஸ்னானம் செய்த பின்பே இந்த நமஸ்காரத்தைச் செய்வார்கள். இதுவும் கடவுளின் வழிபாடானதினால், ஸ்னானம் செய்து மடி தரித்தல் ஆசார முறைப்படி தேவையாகின்றது. ஸ்னானத்திற்குப் பின் நமஸ்காரம் செய்தாலும்கூட, பதினைந்து இருபது நிமிஷங்கள் ஓய்வெடுத்து, வியர்வை அடங்கி, உடலுஷ்ணம் சாதாரணமானதும், உடலை ஈரத்துணி கொண்டு துடைத்தல் நன்மை தரும். நமஸ்காரம் செய்த பின்பு ஸ்னானம் செய்கிறவர்கள், மேற்கூறிய காலத் திட்டத்தை அனுசரிக்க வேண்டும்.

ஆகார நியமங்கள் என்ன? சாதாரண வாழ்விற்கே, காரமும் அதிகப் புளியும் விலக்கம். நமஸ்காரம் செய்கிறவர்கள் இந்தத் திட்டத்தை அனுசரித்தால் முழுப் பலனைப் பெறுவார்கள். கடுகிற்குப் பதிலாக, தாளிப்பதற்கு ஜீரகத்தை உபயோகிக்கலாம். உடலிற்கும் இவ்வழி நன்மை தரும். சூர்ய நமஸ்காரம், ஆசனத்தைக் காட்டிலும், வெளிச் சதைகளுக்கு அதிக உழைப்பையும் வலுவையும் தருகிறது. ஆனால் ஆசனத்தைப்போல உள் கருவிகளைக் காத்து உயிர்ப்பிக்கும் சக்தி கொண்டதல்ல. ஆசனத்தின்

தன்மையில் ஓரளவும், 'வலிவும் வனப்பும்' பயிற்சிகளின் தன்மைகளில் பெரிய அளவும் கொண்டதே இந்த நமஸ்காரம்.

வெளிச் சதைகள் அதிகம் உழைப்பிக்கப்படுவதால், புஷ்டியான உணவு கூடிய வரையில் அவசியமாகிறது. இந்தப் புஷ்டியை, அவரவர்கள் பொருளாதாரத்திற்குத் தக்கபடி, பலவிதமாகப் பெறலாம். பணக்காரர் ஏழை என்ற வித்தியாசமின்றிப் பாலருந்துதல் அவசியமாகும். பணமுள்ளவர் அதிகமாகச் சேர்க்கலாம். வருமானம் குறைவானவர், குறைந்த அளவில் பாலைச் சேர்க்கலாம். வயிற்றுக்கு உண்ண வழியுள்ளவர்களுக்கெல்லாம், பால் வாங்கிக் குடிக்க, ஆதாரம் உண்டென்று சொல்லுவேன். இங்கும் சில குறிப்புகள் கொடுக்கிறேன்.

புஷ்டி அடைவதற்குப் பால் ஒரு வழி. புலால் விலக்குதலே நலம். நமஸ்காரத்தால் சுத்த ரத்தமும், ஆரோக்கியமும், மனத் தெளிவும் விரும்புகிறவர்கள் புலாலை மறக்க வேண்டும். புலால் கொடுக்கும் புஷ்டியை வேறு வழிகளில் பெற முடியும். புஷ்டி தரும் பொருள்களில் பருப்புகள், கடலைகள் முக்கியமாவை. பச்சைப் பருப்பு, துவரைப் பருப்பு, கடலை மொச்சைப் பருப்புகள் உதாரணம். கடலைகளில் கொத்துக் கடலை, நிலக்கடலை, முளை வந்த பச்சைப் பயிறு உதாரணம். உணவுடன் பருப்பின் உபயோகத்தை அதிகரிக்க வேண்டும். பருப்புகள் கடலைகளைச் 'சுண்டல்' என்ற வகையில் வேக வைத்து, மிதமாகத் தேங்காயுடன் உண்ணலாம். குழம்புகளாகக் கூட்டு, காய் கீரைகளுடன் வே வைத்து உண்ணலாம். பழகினால், கொத்துக் கடலையை ஊற வைத்துப் பச்சையாகவும் உண்பது நலமே. ஜீரணத்தைச் சரி செய்து படிப்படியாக, நமஸ்காரத்தின் எண்ணிக்கைக்குத் தக்கபடி, பருப்பு, கடலைப் புஷ்டியை அதிகரிக்கவும். தனமுள்ளவர்கள் பாதாமியைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

சாதாரணமான எளிய குடும்பத்திலும் காப்பிக்கும், டீக்கும், புகையிலைக்கும், மிளகாய்க்கும் வருமானம் விரயமாகின்றது. இவைகளினால் வந்த நோய்களைப் போக்க வைத்தியச் செலவும் உண்டு. காப்பி டீயானால் சர்க்கரைக்கு வேறு பணம் வீண் செலவாகும். சர்க்கரை என்பதை உயிர்வாழ தனியாக உட்கொள்ளத் தேவை இல்லை. வாழ் நாள் முழுவதும் இதைத் தொடாமலேயே

காலம் சுகமாகக் கழிக்கலாம். உடலிற்குத் தேவையான சர்க்கரை சத்து, அரிசியிலும், கோதுமையிலும் மிதமிஞ்சி இருக்கின்றது. உடல் சர்க்கரை கேட்பதில்லை; நாக்குதான் கேட்கிறது. நாக்கு கேட்காது; ஆனால் இந்தக் கசப்புப் பானங்களான காப்பியையும், டீயையும் குடிக்க வற்புறுத்தும் பொழுது, அது "பாவி மானிடரே! கசப்பை எப்படிக் குடிப்பேன்! சர்க்கரையை யாவது கலந்துகொடு, சாக்கடை நீரை வேண்டுமென்றாலும் குடிக்கிறேன்!" என்று கதறுகின்றது.

மந்திரத்தை வாய்விட்டுச் சொல்லி நமஸ்காரத்தைச் செய்தலே நலம். அதிலும் வேதம் விதித்துள்ள மந்திரங்களானால், இப்படிச் சொல்லுவதால் ஸ்வாசக் கருவிகளுக்கும், தொண்டைக்கும் நல்ல பயனுண்டு.

அத்தியாயம் 6

வேதத்துதி

ஸூர்ய நமஸ்காரத்திற்கு வேதம் கூறும் வழி என்ன? ரிஷிகளால் பண்டைக் காலத்திலிருந்து கையாளப்பட்ட மந்திரம், திட்டங்கள் என்ன? இந்தக் கேள்விகளுக்கு விடை விளக்கமாகக் கொடுப்பது அவசியமாகின்றது.

நமஸ்கரிக்கு முன் வேதம் சூர்யனை எவ்வாறாக விளக்குகின்றது? எப்படி நம் மனதில் கருதிக்கொள்ளவேண்டும்? இனி விளக்கப்போவதெல்லாம் ஆஸ்திகர்களுக்கு. அதாவது மனம், சொல், செயலால், வேதத்தில் நம்பிக்கை கொண்டவர்களுக்கு. எனவே நாஸ்திக வாதப்ரதிவாதங்களுக்கு இங்கு இடமில்லை. சூர்யனை வேத ரூபமென்றும், அதற்கு ஆதாரம் ஹிரண்யமய புருஷன் என்றும் நிர்மாணம் செய்கின்றது. இவ்வேதவாக்கு யஜுர் வேதத்தில் அடங்கியுள்ளது.

"ஓம் ஆதித்யோவா ஏஷ ஏதன் மண்டலம் தபதி தத்ர தா ருச:"

உரை:—இந்த சூர்ய பகவான் இந்த சூர்ய மண்டலத்தைத் தாபம் உண்டாகும்படி (எரிக்கும்படி) செய்கின்றார். அந்த அவைகள் ரிக்குகள்.

அதாவது, கண்களுக்குத் திரண்டு, எரிக்கும் தன்மை கொண்டு காணப்படும் அந்த மண்டலம் ரிக் வேதமாகும்.

"தத்ருஸ்யா மண்டலம் ஸருசாம் லோக:
உரை:—அப்படிக் காணப்படும் மண்டலம், அது ரிக்வேதத்தினுடைய உலகம்.

"அத ய ஏஷ ஏதஸ்மின், மண்டலேர்சி தீப்யதே தானி, ஸாமானி ஸ ஸாம்னு லோக:"

மேலும் இந்த சூர்ய மண்டலத்தின் எந்த காந்தியானது பிரகாசிக்கும்படி செய்கின்றதோ அவைகள் ஸாமாக்கள், ஸாம வேதம். அது ஸாம வேதத்தினுடைய உலகம்.

மண்டலத்திலிருந்து கிரணங்கள் வீசி எங்கும் ஒளி பரவச் செய்கின்றன. அந்த ஒளிக் கிரணங்களே, சூர்ய மண்டலத்திலுள்ள ஒளிக்கிரண அம்சமே, தன்மையே, ஸாம வேதம், ஸாம வேத உலகம்.

"அத ய ஏஷ ஏதஸ்மின் மண்டலேர்சிஷி புருஷஸ்தானி யஜுகும்ஷிஸ யஜுஷாம் லோக:"

மேலும் இந்த சூர்ய மண்டலத்தில், அதன் காந்தியில் எந்த எந்த புருஷன் இருக்கின்றாரோ அவர்கள் யஜுர் வேதம், யஜுஸுக்கள்; அது யஜுர் வேதத்தினுடைய உலகம்.

இந்த எரிக்கும் சக்தி கொண்ட, ஒளி வீசும் சக்தி கொண்ட மண்டலத்திற்கு அபிமானி, காக்கும் தேவதையாக எவர் இருக்கின்றாரோ அவர்தான் 'யஜுர் வேதமாக இருக்கின்றார். யஜுர் வேதம் அவரே.

"ஸைஷாத்ரை ஏவ வித்யாதபதிய ஏஷோந்தராதித்யே ஹிரண்மய: புருஷ."

அந்த மூன்று வேத ரூபமான இந்த வித்தையே, வித்யா சக்தியே, (அவித்தையை) எரிக்கும் தாபத்தைக் கொடுக்கின்றது. அந்த சூர்ய மண்டலத்தினுள்ளே தங்கமயமாக, இந்த ஹிரண்ய கர்ப்பன், புருஷன் (பகவான்) இருக்கிறார்.

வேதம் தழுவிய இந்த சூர்ய நமஸ்காரத்தை வேத முறைப்படி செய்யும்பொழுது வேதம் வர்ணிக்கும் இந்த சூர்ய பகவானைக் குறித்த வாக்கியங்களைத் துதியாகச் சொல்லிவிட்டு, பின்பு நமஸ்காரத்தை ஆரம்பிக்கிறார்கள். மேற்கூறிய வாக்கியங்களே துதியாகின்றன. இந்தத் துதியின் கருத்தும் சூர்ய நமஸ்காரம், சூர்யனாகத் தோன்றும் பகவானுக்கே நமஸ்காரம் என்று நான் விளக்கிய கருத்தும், ஒன்றென இப்பொழுது அறியலாம்.

நமஸ்காரம் செய்தல், சரீர உழைப்பு ஆரோக்கியத்திற்கு என்ற உண்மை ஒரு புறமிருக்கட்டும். நமஸ்காரம் செய்வதானால், யாருக்காவது, யாரைக் குறித்தாவது தானே செய்ய வேண்டும். இதற்கப்புறம்தான் நம் நமஸ்காரத்திற்கு உரித்தான அதனிடமிருந்து, பயனை விரும்புதல் என்ற தொகுதி ஏற்படும். அதற்கப்புறம் எப் பயன்களை விரும்பிக் கேட்பது என்ற திட்டம் முன் வரும்.

உடல் பலமே, ஆரோக்கியமே விரும்பினாலும். தானாக ஏற்படப்போகிறது என்ற நினைவைக் காட்டிலும். இவைகளை எல்லாம் கொடுக்கக்கூடிய சர்வசக்தி வாய்ந்த பரம்பொருளுக்கு வணக்கம் என்று நிச்சயித்துச் செய்யக் கூடாதா? செய்வதால் நன்மை குறைந்து விட்டுமா?

மேலும் எங்கும் நிறைந்த பரம்பொருளை ஆதாரமாகக் கொண்டு செய்யுங்கால், செய்யும் பிழைகளைத் திருத்தவும், உடல் பயன் மட்டும் அல்லாது மனச் சுத்தம், திடம், சாந்தியையும் நமஸ்காரத்தால் பெறவும் அது உபயோகமாகும். முறை அறியாது செய்தால், முறை அறிந்தவனைக் கூட்டிவிடும் இக் கடவுள். மிதம் மீறும் பொழுது உள்ளுணர்ச்சியைத் தூண்டி, இதத்தை விளக்கும். நமஸ்காரத்தைச் செய்ய வேண்டுமென்ற இச்சா சக்தியை அதிகரிப்பிக்கும், இடையூறுகள் வராமல் தடுக்கும். வந்தவைகளை விலக்கும்.

சதைக்கு நமஸ்காரம் என்பதைக் காட்டிலும், சதைகள் படைக்கும் சூர்ய மயமாகக் காணும் பகவானுக்கே நமஸ்காரம் என்பது எவ்வளவு மேலானது? எனவே இந்தத் துதி அவசியமே!

சப்தம்—சிருஷ்டி

வேதம் விதிக்கும் முறைப்படி, வேதம் கூறும் மந்திரங்களைக்கொண்டு, சூர்ய நமஸ்காரம் செய்வது உத்தமம் என்றேன். அந்த விதமாக நமஸ்காரம் செய்வதற்கு, ஆரம்பமாகக் கூற வேண்டிய துதியையும் விளக்கினேன். இந்தத் துதி தைத்ரீய உபநிஷத்தில் 'நாராயணம்' என்ற பெயர் கொண்ட, நான்காவது பிரச்னத்தில் பஞ்சாதியாக இருக்கிறது.

வேத மந்திரங்களை உச்சரித்துச் செய்யும் முறையில் இரு விதம் உண்டு. சுருக்கமான சூர்ய நமஸ்காரம் என்றும், முழுமையானது என்றும் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. சுருக்கமான

வழி பன்னிரண்டு நமஸ்காரங்கள் கொண்டது. ஒவ்வொரு நமஸ்காரத்திற்கும் கூற வேண்டியது, ஒரு வேத வாக்கியம். இப்படிப் பன்னிரண்டு வாக்கியங்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு வாக்கியத்திற்கு முன்பும் பீஜாக்ஷரங்களைச் சேர்த்து உச்சரிக்க வேண்டும். பீஜாக்ஷரத்திற்கு முன்பாகப் பிரணவத்தையும் கூற வேண்டும்.

யஜுர் வேத முறைப்படி, முழு அல்லது பெரிய நமஸ்காரம், 148. நமஸ்காரங்கள் மந்திரங்கள் விவரம் கீழே பார்க்கவும்.

நமஸ்காரம்

விநாயகருக்கு ஒரு வேத மந்திரம். சுப்ரமண்யருக்கு ஒரு சுலோகம். குருவிற்கு ஒரு சுலோகம்.	நமஸ்காரம்-3

நவக்ரஹங்களுக்கு ஒன்பது. இதற்கு மந்திரம் யஜுர் வேதத்தில் பல இடங்களிலிருந்தும் எடுக்கப்பட்டுள்ளன.

மித்ராதிகள் அதாவது, சூர்யனின் பல பெயர்களால்	1	யஜுர் வேதம் 3வது அஷ்டகம் 7வது ப்ரச்னம்.
சூர்ய நமஸ்காரம்	132	யஜுர் வேதம் அருணம் முதல் ப்ரச்னம்.
உத்தராங்க நமஸ்காரம்	3	தைத்திரீய உபநிஷத் 4-வது ப்ரச்னம்.

ஆக மொத்தம் 148 நமஸ்காரங்கள்

இந்த வழிகளை, மந்திரங்களை, கருத்துக்களை, விளக்குவதற்கு முன்பாகச் சில கொள்கைகளை ஆராய்ச்சி செய்ய வேண்டி இருக்கின்றன. இந்த ஆராய்ச்சிக்கு அனுகூலமாக இரண்டு கேள்விகளை விதித்துக் கொள்வோம்.

1. வேத மந்திரங்களை, பீஜாக்ஷரங்களை ஏன் உச்சரிக்க வேண்டும்? இதில் ஸம்ஸ்க்ருத மொழி எப்பாகத்தை வகிக்கிறது?

2. இந்த வைதிக முறைப்படி, வேத மந்திரங்களின் உச்சரிப்புடன் யாரும் செய்யலாமா? இதற்குத் தடைகள் உண்டா? செய்கிறவரின் பிறந்த வர்ணத்தால் (ஜாதியால்) தடை ஏதேனுமுண்டா?

சூர்ய நமஸ்காரத்தில் உபயோகமாகும் பீஜாக்ஷரங்க ளாவன ஹ்ரம், ஹ்ரீம், ஹ்ரூம், ஹ்ரைம், ஹ்ரௌம், ஹ்ர: இவைகளைத் தவிர, இவைகளுடன், ஓம் என்ற பிரணவம் பிணைக்கப்படுகிறது. இவைகள் உருக்கொண்ட சப்தங்கள், சப்தத்தின் தன்மைகளைப் பற்றிப் பல இடங்களில் விசாரணை செய்திருக்கிறேன். இந்த சமயத்திலும் சுருக்க மாக விளங்குகிறேன். அண்டாண்ட சராசரங்கள், மூர்த் தங்கள், சிருஷ்டிகள், நாம உருக்கொண்ட எல்லாம் அகண்ட நிராகார சச்சிதானந்த பர வஸ்துவிலிருந்து பிறக்கின்றன. காலம் முடிய மறுபடி அந்த அனிர்வசனீய அகண்ட அறிவு வஸ்துக்குள் லயமாகி, கரைந்து, மறைந்து வேறின்றி ஒன்றாகிவிடுகின்றன.

இந்த இரண்டற்ற ஒரு நிலையிலிருந்து எல்லாம் பிறக்கும் மார்க்கம் மனதிற்கெட்டா நூதனமானது. இந்த பரமாத்மா வஸ்துவிலிருந்து, பிரம்மத்திலிருந்து, நிராகார சப்தம், அதாவது, ஒலி ஏற்படுகின்றது. இது முதலில் உருவற்றதாக எங்கும் நிறைந்திருக்கிறது. இது சப்தப் பிரம்மன் அல்லது நாம உரு பாஷையில், ஆதி சக்தி அல்லது மூலபிரகிருதி என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. பிரம்மத்தை புருஷனென்றும் அதன் சப்த விளக்கத்தை, பிரகிருதி என்றும் துலக்கலாம். தணலின் சூடும் ஒளியும் போலவும், ஒரு காசின் முன்புறம் பின்புறம் போலவும் வேறுபட்டது போலிருந்தும், யதார்த் தத்தில் பிரிக்க முடியாதவைகள்.

இவ்வுருவற்ற ஒலியிலிருந்து பிறந்ததே உருக்கொண்ட ஒலி அல்லது பிரணவம். அதாவது, விளக்க முடியாது, 'ஓம்' என்ற சப்த உருவால் குறிக்கப்படுவது. இந்த சப்தத் திலிருந்து சகல சிருஷ்டி, ஈஸ்வர மூர்த்தாதிகள் பின்பு உண்டாகின்றன.

இந்த, எங்கும் நிறைந்த ஒரே பிரணவ சப்தம் பல பிணைப்புகள், தொகுதிகள், தன்மைகள் கொண்ட சப்தங் களுக்கு இடம் கொடுத்து பிறப்பிக்கின்றன. இந்த சப்தங் கள் அக்ஷரங்களால், எழுத்துக்களால் குறிப்பிடப்பட் டுள்ளன. இப்படிக் குறிப்பிட்டவர்கள் யார்? எப்படிக் குறிப்பிட்டார்கள்? உண்மையில் இப்படித்தான் இருக் கின்றனவா?

மஹா யோக மேதாவிகள், ரிஷிகள், தாரண தியான சமாதி சப்தத்தைக் குறிப்பிட்டு செய்து, அதனுடன் லயமாகி, அதைப் பிரித்து அறிந்து, கேட்டு, சப்தத்திற்கு

அக்ஷரங்களால், உருக் கொடுத்துள்ளார்கள். இந்த சப்தங்களெல்லாம், சம்ஸ்கிருத பாஷையில் ஏற்பட்ட, உயிரெழுத்து மெய் யெழுத்துக்களான ஐம்பத்தொன்று அக்ஷரங்களால், குறிப்பிடப்பட்டு, விளங்கப்பட்டுப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. இவைகள் ஒன்றோன்றுடனும் கலந்து சப்தம் பல வகைகளாகின்றன. சப்தமே சக்தி, சிருஷ்டி, சிருஷ்டியில் சேர்ந்ததே பஞ்ச பூதம். இவைகளின் தன் மாத்திராதிகள் பஞ்ச பூதச் சேர்க்கையால் உண்டானவையே சரீரங்கள்; தன் மாத்திராதிகள் ஆதாரமாகக் கொண்டவைகளே மூக்கு, நாக்கு, கண், சர்மம், காதின் தன்மைகள் ஆகும்.

அத்தியாயம் 7.

சப்தமும்—வாழ்க்கையும்

சப்தத்திலிருந்து பிறந்ததே ப்ருதிவி, அப்பு, தேயு, வாயு, ஆகாயம் என்ற ஐந்து பூத சிருஷ்டி, அண்டாண்ட சராசரங்களும் பஞ்ச பூதப் பிணைப்பே சகல ஜீவராசிகளும் இதுதான். மனிதனின் உடல் புலனும் இவ்வைந்து பூதச் சேர்க்கை. சப்தத்தின் விளக்கம் அக்ஷரங்கள். அவைகளால் உண்டாகும் சப்தங்கள், வாழ்க்கையைக் கண்டிப்பாகத் தாக்கும், உயர்த்தும், மாற்றும், அழிக்கும், உண்டாக்கும். உடல் புலன்களை மட்டுமல்ல, மனதையும் இந்த சப்தம் தாக்கும், உயர்த்தும், அழிக்கும். பரவஸ்துவிடமிருந்து, அகண்ட அறிவாம் மனத்தினிடமிருந்து, குணங்களால் தாக்கிடப் பிரிக்கப்பட்ட, எண்ணற்ற ஜீவ மனங்கள், ஏற்பட்டுள்ளன.

பஞ்ச பூதங்களுக்குத் தன்மாத்திரைகளே, சப்தம், ஸ்பர்சம், ரூபம், ரசம், கந்தம் என்பன. இவைகளும் ஆதி—சப்தத்திலிருந்து உண்டானவை. இந்தத் தன்மாத்திரைகளை உபயோகிக்கும், விளக்கும் புலன்களே, பொறிகளே, காது, சர்மம், கண், நாக்கு, மூக்கு என்ற கருவிகளால் குறிக்கப்பட்டுள்ளன. எனவே சப்தம் இவைகளையும் தாக்கும். பிராண என்பது வாயு தத்துவத்தின் விளக்கம். சப்தம்—அதற்கு வாஹனமான அக்ஷரம் இந்தப் பிராணவையும், ஏற்றும், தாழ்த்தும், சமாதானம் செய்யும்.

இந்த சப்தத்தை உச்சரிக்க, தொண்டை, தொண்டையின் சதைநார், நரம்புகள், ஸ்வாசக் கருவி உபயோகமாகின்றன. இந்த சப்தம் உச்சரிப்பானதும், காற்றில் அலைகள்

ஏற்படுகின்றன. ஆங்கிலத்தில் வைப்ரேஷன்ஸ் (vibrations) என்பார்கள். இந்த அலைகளுக்கு, வேகம், தீவிரம், கலப்பு என்று வேறுபாடுகள் உண்டு. தற்கால சப்த—விஞ்ஞானத்தை (sound physics) ஆராய்ச்சி செய்தவர்கள், சப்தம், அதன் சக்தி, நினுசுகள் எல்லாம் அறிவார்கள்.

சப்தத்திற்கு வாஹனம் அக்ஷரம் என்றேன். இந்த அக்ஷரத்தை உச்சரிக்கும்பொழுது, சப்தம், காற்று, சதை உழைப்பு, நரம்புத் தூண்டுதல் எல்லாம், அக்ஷரத்திற்கொப்ப, அது விளக்கும் சப்தத்திற்கு ஒப்ப, மார்பின் வெவ்வேறு ஆழம், இடத்திலிருந்து இறுக்க-இளக்க—மாறுபாட்டிலிருந்து உண்டாகின்றன. இந்த இளக்கம்-இறுக்கம்-மாறுபட, சதை, ஸ்வாசப்பை, நார், நரம்புகள் தாக்கப்படுவதால் ஆரோக்கியம், பிராணத்திரக்ஷி பிராண மாறுபாடு, சமாதானம், எல்லா வாழ்க்கையிலும் ஈடுபடும்.

மேலும் சப்த அலைகள், அல்லது வைப்ரேஷன்கள், உடல் முழுவதிலும் ஏற்படும். சுற்றுப்புறம், ஆகாயம், தலத்தையும் தாக்கி, தம் சக்திக்குத் தக்க பலன்களை (reactions) விளைவிக்கின்றன.

இதுவே சப்த-அக்ஷர-பாஷை உச்சரிப்பு என்ற இரகசியம். இதை விளக்க முடியாது, சுருக்கமாக இங்கு கூறியுள்ளேன். தாந்த்ரீக யோகம், மந்திர யோகம் எல்லாம் இக் கருத்துக்களில் அடங்கி உள்ளன. இக் கருத்துக்களை உபயோகிக்கின்றன. இந்தப் பிரதான, அக்ஷரங்களால் குறிக்கப்பட்ட, மூல சப்தங்களை, வேறு எந்த பாஷை—அக்ஷரங்களாலும் குறிக்க முடியாது. சிலவற்றைக் குறிக்கப்படலாம்; பலவற்றும், எல்லா பலன்களைக் கட்டி ஆளும்படி குறிக்க இயலாது. இது சப்த சாஸ்திர உண்மை! இது சப்த யோக உண்மை! இது சப்த அனுபவ உண்மை!

இந்த உண்மையால் வேறு எந்த பாஷையும் இழிக்கப்பட்டதாகக் கருதத் தேவை இல்லை. இந்த உண்மையை உணர்ந்தே தமிழ் பெரியார், பல சம்ஸ்க்ருத அக்ஷரங்களையும், உச்சரிப்புகளையும், பண்டை காலத்திலிருந்து எடுத்துத் தமிழில் பிணைத்துள்ளார்கள். சப்தக் கருத்து, அக்ஷரம் உண்டாக்கிய மூல பாஷைகள் இரண்டே, அவைகள் சம்ஸ்க்ருதம்-தமிழ். மற்றவைகள், இவைகளிலிருந்து, இவைகளை வாகனமாகக்கொண்டு, தல-சப்த வழக்கங்களுடன் சேர்ந்து உண்டாகியுள்ளன. இதுவும் பாஷை—விஞ்ஞான உண்மை இதற்காக என்னுடன் முரண்பாடு கொள்ளத் தேவை இல்லை!

இதிலிருந்து பீஜாக்ஷரங்களை, பிரயோகம், அதாவது அடையவேண்டிய கருத்திற்குத் தக்கபடி பொறுக்கி எடுத்துள்ளார்கள். சூர்ய நமஸ்காரத்தில் உபயோகிக்க வேண்டியவைகளை முன்னமேயே கூறிவிட்டேன்.

இதிலிருந்து, நானே போட்டுக்கொண்ட முதல் கேள்விக்கு, ஆஸ்திகர்களையும், உண்மை விஞ்ஞானிகளையும் நம்பச் செய்யும் விடையையும் கூறிவிட்டேன். இதற்குச் சம்பந்தப்பட்ட இன்னுமொரு விஷயம் அவசியமாக கவனிக்கப்பட வேண்டும். இது வேத பாஷைக்கென்றே உண்டாகி, மற்ற எதற்கும் ஏற்படாத, ஸ்வரஸ்தாயி என்பது. வேத வாக்கிற்கெல்லாம், சப்த உச்சரிப்பானது, உதாத்தம், அனுதாத்தம், ஸ்வரிதம், ப்ரசயம் என்ற ஸ்தாயிகள் உண்டு. உதாத்தம் என்பது சமம். அனுதாத்தம் என்பது, ஆரம்பித்த சமஸ்தாயிக்குக் கீழ் சப்தம். ஸ்வரிதம் என்பது அந்த சமத்திற்கு மேல்படி, ப்ரசயம் என்பதை ஸ்வரிதத்தில் மாறுபாடுகொண்ட சஞ்சாரம் என்று கூறலாம். இந்தப் பிரதான நான்கே, சங்கீதத்தின் ஏழு ஸ்வரமும், அதன் மாறுபாடுகளும், எண்ணற்ற இதர ஸ்தாயி—ஸ்வர—சப்தங்களுக்கு மூலமாகியுமுள்ளன.

வேதத்தின் உச்சரிப்பு—பிறவி

வேத வாக்கியங்களின், உதாத, அனுதாத்த ஸ்வரித், ப்ரசய-ஸ்வர-ஸ்தாயிகள், வாக்கியத்தின் பொருளையும், ஸப்த சக்தியையும் மாறுபாட்டையும் செய்யும். இந்த வேத வாக்கை உச்சரித்து சூர்ய நமஸ்காரம் செய்வதின் விசேஷ பயன், இவைகளால் உண்டாகின்றன. இவைகளைத் தவறுதலாகச் சொல்வதால், சப்த-சக்தி உலகம் வெவ்வேறு பான்மைகள் கொள்ளும், வாக்கியத்தின் பொருளும் மாறுபாடடையும். தமிழிலும் மற்ற பாஷையிலும்கூட, இந்த ஸ்வர-ஸ்தாயி மாறுபாட்டால் ஒரே பதம், விநோதத்தையும் விபரீதத்தையும் உண்டு பண்ணும். உதாரணம் :

ஒருவன் : நான் சாப்பிட வரட்டுமா?

விடை : ஹூம்!

இந்த ஹூம் என்ற உச்சரிப்பின் ஸ்வர-ஸ்தாயி மாறுபாட்டிலிருந்து, விடை கொடுத்தவன், இவனை சாப்பாட்டிற்கு, அவசியம் வரவேண்டுமென்றோ, தலைவிதியே வந்து தொலை! என்றோ, பலவிதமாகக் கூறியதாகப் பொருள் படுத்தலாம்.

இந்த உச்சரிப்பு-ஸ்வர-ஸ்தாயி சுத்தம் இவ்வளவு அவசியம். இல்லாவிட்டால், கோரிக்கையும், பயனும். விபரீதமாக மாறும் என்பதற்கு வேதத்தில் ஒரு கதை சொல்லப்புட்டிருக்கிறது.

ஒருவன் 'இந்த்ர சத்ருர் வர்த்தஸ்வா!' என்று யாக-ஆஹுதி செய்தான். அதாவது, இந்திரனைக் கொல்லும் (இந்தரனுக்கு சத்துருவான) புத்திரன் வேண்டும் என்று ஹோமம் செய்தான். உச்சரிக்கும்பொழுது தவறுதலாக, 'இந்த்ர' பதத்திற்கு அதிலும் 'த்ர'வுக்கு எச்சுஸ்தாயிப் பிரதானம் கொடுக்கவே, பொருள், இந்த்ரன் கொல்லும் (இந்தரன் பகைக்கும்) குழந்தை வேண்டும் என்று மாறி விட்டதாம்! அதனால், குழந்தை பிறக்கவே, கர்த்தா தவறான உச்சரிப்பால் விளக்கியபடி, இந்தரன் வந்து அதைக் கொன்று விட்டான்-என்கிறது. பிழை இன்றி உச்சரிக்கத் தூண்டும் வேதம். இந்த விளக்கத்தி லிருந்து நம் இரண்டாவது கேள்விக்குப் பதிலுரைக்கத் தொடரலாம்.

வைதிக முறைப்படி, வேத மந்திரங்களின் உச்சரிப் புடன் யாரும் செய்யலாமா? தடைகள் உண்டா? வர்ணம், ஜாதி என்பதில் பிறந்ததால் மறுப்பு ஒன்றுமே இல்லை.

என் கூற்று தற்கால சம்ப்ரதாயத்திற்கு விரோதமாகத் தோன்றலாம். நாமாக கட்டிக்கொண்ட கர்வப் பொய் ஆசார வேலி தடையாகலாம். கூடாதென்று, திறமை ஒன்றைத் தவிர, இதர ஜாதி பேத மறுப்புக் கட்டுவது, அறியாமையாகும். இன்னும் கடினமான மொழியை உபயோகிக்க விரும்பவில்லை. வேதத்தில் நம்பிக்கை குறைந்த தற்கும், வைதிக ஹிந்து மதத்தை விட்டு, வேறு மத இச்சை கொள்ளுவதற்கும், நாஸ்திகம் அதிகமானதற்கும், ஜாதி மதத்வேஷம் தலை தூக்கி ஆடுவதற்கும், உலகில் ப்ரம்மண்யம் குறைந்ததற்கும், சமூகம், ஆரோக்கியம், திடம், வீரம் இழந்ததற்கும் இந்த அறியாமை, குருட்டு வாதம், பொய் ஒழுக்கம், வெகு முக்கிய காரணங்கள்.

பிராம்மண ஜாதியில் பிறக்காத, க்ஷத்திரிய வைசிய இன்னும் மற்றவர் வேத வாக்கை உச்சரிக்கலாம் என்பதற்கு ஆதாரம் என்ன? எல்லோரும் அனுஷ்டிக்கலாம் என் பதற்குப் பிரமாணம் என்ன?

இக் கேள்விகள் தவறுதலான கேள்விகள். சகல சிருஷ்டிக்குமே என்று சம திருஷ்டி கொண்ட ஈசன்

வாக்கான வேதத்தை, அவன் படைத்த ஒரு பகுதிக்குத் தான் என்று ஒதுக்குதலுக்கு ஆதாரமென்ன? எல்லோரும் இதற்கு உரிமை அற்றவர்கள் என்று எங்கு கூறப் பட்டிருக்கிறது?

இக் கேள்விகளே சரியான கேள்விகள்? இதற்குத் தான் விடை வரவேண்டும். இந்த விடை, வேத மூல ஆதாரமாக அடைய வேண்டும். நானும், நீங்களும் பழகிய வழக்கமோ, அக்ஷரங்கள்-பொருள்களைக் கழுத்தைத் திருக இடங் கொடுக்கும், இதர நூல்களோ, ஆதாரமாகா.

வேதம், வாழ்க்கையையும், வாழ்க்கையின் நோக்கம் எல்லையையும், பரவஸ்துவையும், சிருஷ்டியையும், முக்தி, அடையும், கர்ம, யோக, பக்தி ஞான வழிகளையும், விளக்குகிறது. பிராமண ஜாதியில் பிறந்தவன்தான் பிராமணன். அதாவது ப்ரம்மண்யம் உள்ளவன் என்று வேதம் எங்காவது கூறி இருக்கிறதா? அவனுக்குத்தான் வேதம், வேத அனுஷ்டானம் என்று வரம்பு கட்டி இருக்கிறதா? எந்த பீஜத்திற்கு, எவன், அதிலும் இந்தக் கலியுகத்தில், பிறந்தான் என்று யார் 'கூற முடியும்? நிச்சயிக்க முடியும்? தர்க்கமிட இச்சிக்கும் ஆசாரப் புலிகளே! சிரார்த்த ஹோம அவிர்ப்பாகம் கொடுக்கும் மந்திரத்தைக் கவனியுங்கள்! கழுத்தைத் திருகி குதர்க்க வாதம் பண்ணுமல் பொருளை அறியுங்கள்.

"யன்மே மாதா ப்ரலுலோப சரதி அனனுவ்ரத |
தன்மேரேத: பிதா வ்ருங்தாம் | ஆபுரன்யோ வபத்யதாம்" |

என்னுடையதாய், அதாவது, தன் பிதுர்க்களுக்கு அவிர் பாகம் கொடுக்கும் கர்த்தாவினுடைய தாய், தன் சுவதர்ம்ம விரதத்திற்கு விரோதமாக நடந்ததினுல், உண்டான ரேதஸ், அதாவது இந்த்ரியமாக இருந்த போதிலும் (அந்த ரேதஸ் மனோ வாக்கு செயல் தோஷங்களால் சம்பந்தப்பட்டே, தான் பிறந்திருந்த போதிலும்), அந்த ரேதசானது, அந்த ரேதசால் உண்டான என் உடல் ஜன்மமானது, என் சாக்ஷாத் பிதா, அதாவது, என் தாயின் மணக் கணவன், அதாவது, எந்த கோத்திர குலத்தில் நானுதித்து அதன் பிதுருக்கள் திருப்திக்காக இக்கர்மாவை பூர்த்திக்கிறேனோ, அவனுடைய ரேதசாகவே மாறட்டும். அதாவது அவனுக்கே இந்தப் பலன் போய்ச் சேரட்டும். தாயின் விருத பங்கத்திற்குக் காரணமான, இதர மனிதனுக்குப் போய்ச் சே

வேண்டாம், இந்த அன்யத்தால் வந்த கேடானது நாச மாகட்டும்-என்கிறது வேதம்.

இதனால், எல்லோரும் இந்த தோஷத்திற்குள்ளானவர் என்ற அர்த்தமல்ல. இப்படி ஏதாவது ஏற்பட்டிருந்தாலும், அந்த தோஷம் விலகி, தகுதியான பிதுருக்களுக்குச் சேரட்டும் என்பதுதான் பொருள்.

எனவே பிறவியால் மட்டும் ஒருவன் பிறந்த ஜாதியைக் குறித்து மட்டும், அவன் பிராமணன் என்று எங்ஙனம் கூறுவது? எங்ஙனம் வேத வாக்ய அனுஷ்டானங்களுக்கு அதிகாரி இல்லை என்று கூறுவது? பிராமண பிந்து, இதர ஜாதி என்று சொல்லும் யோனிகளில் தரிப்பதில்லையா? தாழ்ந்த குலத்தில் பிறந்தானென்றதால் இவன் பிராமணன் இல்லையா? அருந்ததி என்ற சக்கிலிய ஜாதிப் பெண்ணை மணந்த வசிஷ்டருக்குப் பிறந்தால் புத்திரர், பிராமணரா, சூத்திரரா, அந்த யோனிக்குப் பிறந்துவிட்டால் ஒதுக்கப் பட வேண்டுமா? பராசரர் யார்? மத்சயகந்தி யார்? வ்யாசர்?

உண்மையை எழுதும் என் மேல் கோபம் கொள்ளாதீர்.

பிராம்மணன் யார் என்ற விவகாரம் கலியுகம் வருவதற்கு முன்பே ஒரு பெரிய இடத்தில் ஏற்பட்டு, அதற்கு விடையும் ஆணி அடித்தது போல் உண்டாகி இருக்கிறது. பிராமண குலத்தில் பிறந்தாலும், சண்டாளத் தன்மைகளைக் கொண்டானேயானால், அவன் பிராமணனா என்ற கேள்விக்கும் பதில் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இந்த பிராமணப் பிறவி-சண்டாளத் தன்மை கொண்டவன், சூத்திரப் பிறவி-பிராமணத் தன்மைகள் கொண்டவனைக் காட்டிலும், வேதத்திற்கு, யோக்யதைக்கு, மதிப்பிற்கு, உரிமை கொண்டவனா, உயர்ந்தவனா, சேர்க்கப்பட வேண்டுமா, என்ற கேள்விகளுக்கும் பதில் அதிலேயே கிடைக்கும்.

அத்தியாயம் 8,

பிராமணனும், பிரம்மண்யமும்

நஹூஷ யுதிஷ்டிர சம்வாதம்

வேதோக்த மந்திரம், மறைகளுக்குப் பாத்திரமான, உரித்தவனை பிராமணன் என்பது யார்? இவன் பிறவியால் மட்டும் பிராமண ஸ்தான யோக்கியதை பெறுகிறானா? அல்லது பிரம்மண்யம் இருப்பதால் பிராமணனாகிறானா?

இந்தக் கேள்விகளை போன துவாபர யுகத்தில் ஒருவர் கேட்டார். பெரிய மலைப் பாம்பு ரூபமாக இருந்து கேட்டார். இந்தக் கேள்விகளைக் கேட்டு பதிலுரைத்தவர் சாதாரணமான ஆளா? இல்லை! பஞ்சபாண்டவர்களில் முதல்வரான, தர்மமே உருவான தர்ம புத்திரர். எந்த நசிகேதசுக்குப் பர தத்துவத்தைப் பற்றி பஞ்சாக்னி வித்தையைக் கூறி, கடோப நிஷத்திற்குக் காரணமாக ஆன யமதர்மன் இருக்கிருனே, அதே அம்சமான தர்ம புத்திரர் மறுபடி இங்கு, பிரம்மம், பிராமணர், பிரம்மண்யம் என்பதை விளக்குகிருர். இவரை யாரும் அறிவிலி என்ருே பொய்யர் என்ருே, பிராம்மண த்வேஷி என்ருே சொல்ல முடியாதே!

கேள்வி கேட்டவர் என்ன சாதாரணமோ? அகஸ்தியர் சாபத்தால் பெரிய கொடிய பாம்பாக மாறின நஹுஷ சக்கரவர்த்தி. வேதோக்தப்படி, யோகத்துடன், நூறு அஸ்வமேத யாகம் செய்து இந்திரப் பட்டத்திற்குப் போன தீர சூர உன்னதமான பேர்வழி. எல்லா அரசர்களையும் அடக்கி ஆண்ட சக்கரவர்த்தி. ஏதோ பாவம் கொஞ்சம் அவசரப்பட்டுவிட்டார்! இந்திராணியை நினைக்க, நினைக்க இவருக்கு ஆத்திரம் அதிகமாகிவிட்டது. ஆத்திரக் காரனுக்குப் புத்தி மட்டு என்ற பழமொழி அப்பொழுது இவர் காதில் விழுந்திருக்கவில்லை போலும். இவரை இந்திரலோகத்திற்குத் தூக்கிச் செல்லுகிறவர்கள் மஹா ரிஷிகள். ஆத்திரம் இதையும் மறக்கச் செய்தது. இவருடைய துரதிர்ஷ்டவசமாக நமது குள்ள பாஸ்கர், தமிழ் தாத்தர அகத்திய மாமுனிவரும், பல்லக்குத் தூக்கியாக இருந்தார். நகுஷருடைய ஆத்திரத்திற்குச் சரியாக இங்குள்ள முனிவரின் நடை சரி போகவில்லை.

வேகமாக நடக்கத் தூண்டுவதற்காக, இவரை நோக்கி "சர்ப்ப, சர்ப்ப" என்று இறைந்தார். வடமொழியில் 'சர்ப்ப!' என்ருல் 'ஓடு' என்ற பொருள்! நகுஷச் சக்கரவர்த்தி மடைய நகுஷனுனர். இவருக்கு ஆத்திரமானுல், இவர் வேலைக்காரன் ஓடுவான், இவருக்கு முன் இவர் மனம் ஓடும்! ரிஷிகள் ஓடுவார்களோ! ஏதோ, தர்மம் சம்ப்ரதாயத்திற்காக, வணங்கினவர் இவர். அதிலும் அகஸ்தியரா ஓடுகிறவர்!

இந்த மா குள்ளர், சமூத்திரத்தையே 'ஆசமனம்' பண்ணினவர்! வாதாபி வயிற்றில் போனவுடன் ஜீர்ணுபி செய்து விட்டவர்! ஹிமய மலையில், உமை ஹரன்

திருமணம் நடக்கும்பொழுது, தேவர் மானிடர் எல்லோரும் அங்கு சேர, பூமி தூக்கி அடித்து விடாமல், சிவனுஞ்னைக் கிணங்க, உலகின் தென் பாகத்தை அழுக்கிக் கொண்டவர்! தேவர், இந்திரன், காயத்ரி, அக்கினி எல்லோரும் "விசிட்!" கொடுக்கும் (வந்து போகும்) ஆசிரமத்திற்கு அதிகாரி! நகுஷ சக்கரவர்த்தியானல், அகஸ்தியருக் கென்ன? நஹுஷன் காமாந்தகாரராக 'சர்ப்ப! சர்ப்ப!' என்றதும், 'சர்ப்பமாக போகக் கடவது!' என்று சாபம் கொடுத்து விட்டார். ராஜாவை 'டிபன்!' செய்யாமல் சர்ப்பமாகவாவது விட்டாரே!

சர்ப்பமாக மாறி பூலோகத்தில் விழுந்தார், இந்த அவசரக் குடுக்கை! "ஹேஸ்ட் மேக்ஸ் வேஸ்ட்!" 'அவசரம் வீணுக்கும்', என்று யாரும் ஆங்கிலத்தில் எச்சரிக்கையாகச் சொல்லி இருக்கக் கூடாதா! இமயச் சாரலில், காட்டில், சரஸ்வதி நதி தீரத்தில், இந்திராணியும் இல்லாமல் வெரும் ராணியுமில்லாமல், மிருகம் மானிடர் எல்லோரையும் பாரணை செய்து கொண்டு ஒரு காலத்தில் நகுஷர் வசித் திருந்தார். பஞ்சபாண்டவர்களின் வனவாசம் இந்தக் காட்டிலும் நடந்தது. ஒரு நாள் பீமன் காட்டில் வேட்டைக்குப் போனன். ஏதோ சொல்ல முடியாத ஆனந்தம் இவனுக்கு. இவன் போன பாதைகளில் இருந்த மரங்கள் எல்லாவற்றையும் பொடியாக்கிக் கொண்டே போகும்பொழுது, திடீரென ஒரு பெரிய மலைப் பாம்பு இவன் மேல் பாய்ந்து கை கால் உடல் எல்லாவற்றையும் சுற்றி இறுக்கிவிட்டது. பீமன் அழுதான், கெஞ்சினன். பாம்பு பீமனை நொறுக்கி, நடுப்பகல் போஜனம் செய்வேன் என்று சப்தமிட்டது. பீமன் திரும்பி வராததால் கவலை கொண்ட தர்மபுத்திரர் தேடி இந்த இடத்திற்கு வந்து "வேறெதால் திருப்தி அடைவாய்?' என்று கேட்க பாம்பு பதிலுரைக்கிறது. தன் கேள்விகளுக்கு யுதிஷ்டிரர் பதிலுரைத்தால், பீமனை விடுவதாகக் கூறுகிறது. இதற்கு அவர் ஒத்துக் கொண்டார்.

சர்ப்பம்: ப்ராம்மணக் கோபவேத்ராஜன் வேத்யம் கிஞ்ச யுதிஷ்டிர ப்ரவீஹ்யதிமதிம்த்வாம் ஹிவாக்யைஹி அனுமிஞே மிதே ||

ராஜாவே! எவன் பிராமணனுகக் கடவன்? எது அறியத் தகுந்தது யுதிஷ்டிரா? உன் வார்த்தைகளிலிருந்து நீ புத்திமான் என்று அனுமானிக்கிறேன்! அதாவது பிராமணன் யார்? அறிய வேண்டியது எது?—என்று கேட்கிறது.

யுதிஷ்டர் : ஸத்யம்தானம் க்ஷமா சௌசம் ஆர்ஜவ சம்ச்யம் தபோக்ருணா | ஏதே குணயத்ரதிஷ்ட்ந்திஸ ப்ராம்மண இதிஸ்ம்ருத: ||

சத்யம், தானம், க்ஷமா, சௌசம், தபஸ், கருணை முதலியவைகள் எவனிடத்தில் காணப்படுகின்றனவோ அவனே பிராமணன்!

சர் : இந்த குணங்க ளெல்லாம் சூத்திர ஜாதியில் பிறந்தவனிடமிருந்தால், அவன் சூத்திரனா பிராமணனா?

யுதி : இந்த குணங்க ளெல்லாம் சூத்திரனிடம் இருக்க முடியாது! இவைகள் எவனிடம் இருக்கின்றனவோ அவன் பிராமணன்.

இக் குணங்கள் தோன்றியவுடன் எவனும் பிராமணனுகி விடுதலால், அத்தகையவன் சூத்திரனுகான். ஆதலால் சூத்திரனிடம் (சூத்திர குணங்கள், இழி குணங்கள் உள்ளவனிடம்) இவை இருக்கா என்றல் மிகையாகும்.

சர் : 'பிராமணன்' அப்ராமணன் என்பதற்கு ஜாதி காரண மில்லையா?

யுதி : ஜாதி காரணமே இல்லை! எல்லா ஜாதிகளும் கலந்திருக்கின்றன.

"ஏ எஜமஹேற! நாங்கள் எவரோ ஆனல் யாகம் செய்கிறோம்!" என்ற வேத வாக்கையும், பிரமாணமாகக் கூறுகிறார். பிரம்மத்தையும் பற்றி விளக்குகிறார்.

நகுஷப் பாம்பு திருப்தி அடைந்து, பிரம்மம், பிராமணன் யார் என்று அறிந்து, அகஸ்திய மஹரிஷிகளின் பிரம்மண்ய, பிரம்ம சாக்ஷாத்கார யோக்கியதையும் துலங்க, தான் செய்த அபராதத்தை நினைத்து வருந்த ஏற்படுகின்றது. அகஸ்தியர் கூறியபடி இவர் சாப விமோசனமாகி தம் ஸ்தானத்தை அடைகிறார்.

நல்ல வேளைக்கு, நகுஷன் பாம்பானர். இல்லாவிட்டால், பிரம்மண்யம் இருப்பவனே பிராமணன் என்று நான் மட்டும் சாதித்து நின்றல், நம் பாடு சிறிது சிரமமாகத் தான் ஏற்பட்டிருக்கும். ஆகையால், எந்த ஜாதியில் பிறந்திருந்தாலும் அவரவர் தனக்குப் பிரமண்யம் இருக்கிறதா என்று சிந்தித்துத் திட்டம் செய்து கொள்ளலாம். இந்த ஆராய்ச்சியிலிருந்து தேறியவர், வைதிக முறைப்படி ஏன் சூர்ய நமஸ்காரம் செய்து பலனைப் பெறக் கூடாது?

யம, நியம ஆசனப் பிராணுயாமம், எந்த ஜாதியில் 'பிறந்தவனிடம் காணப்பட்டாலும் அவன் பிராமணனே! பிரம்மண்யம் உள்ளவனே! வேதம் முழுவதும், இவனுக்கும் உரித்தான சொத்து.

அத்தியாயம் 9.

சுருக்கமான மந்திர விளக்கம்

வைதிக முறைப்படி சூர்ய நமஸ்காரம் செய்தால் எற்படும் பயன்களை ஆராய்ந்தோம். வேதாக்ஷர சப்தங்கள் எவ்வாறு உடலையும், மனதையும், சிருஷ்டியையும் தாக்கும் என்பதையும் விளக்கினேம். வைதிக மந்திரங்களை உச்சரிக்க, வேதம் விதித்த ஜாதிப் பிறவித் தடை இல்லை என்பதும் ஆராயப்பட்டது. ஆனல், (ஜாதிப் பிறவி) தடைகள் இல்லாவிட்டாலும், சம்ஸ்க்ருத அக்ஷரங்களைக் கற்று, பிழையின்றி உச்சரிக்கத் திறமை கொள்வது வேதோக்த சூர்ய நமஸ்காரத்திற்கு இன்றியமையாத சட்டம். மந்திரங்களை ஸ்வரங்கள் மாருட்ட மில்லாமலும் உச்சரிப்பது நிபந்தனையாகிறது. இந்த சக்தியை, படித்துப் பயின்று பெருமல், தானும் வைதிக சூர்ய நமஸ்காரத்தை மந்திரம் சொல்லிச் செய்கிறேனென்ருல், நன்மைக்குப் பதிலாக, தீமையை அடைவார்கள். இப்படிப் பிழையுடன் செய்கிறவர் எந்த ஜாதியில் பிறந்தவரேனும் தீங்குறுவர்.

இக் காரணம் பற்றியே வேத அத்யயனம், மந்திரம் அந்தணருக்குத்தான் என்று ஒழுக்க, சம்பிரதாயத்தில் திட்டம் கட்டி விட்டார்கள். வம்ச பரம்பரையாக இதைச் சொல்லி, கேட்டு, பழகி வருவதினுல், வேத அத்யயனம், மந்திர உச்சாடனம்; சீக்கிரம் வருமென்றும், பிழையின்றிப் பழக, திறமை இவருக்கே என்றும், சமூகம் பிரித்திருக்கிறது. வம்ச பரம்பரையாக எவனெவன் எத்தொழிலில் ஈடு பட்டு, எதைப் புரிந்து வருகிருனே. அவனவன், அதைச் செய்து நிற்பதே தகுதி, மேலானது, சமூக நன்மை என்பவை பெரியோர் ஆணை. அவரவர் தொழில் பங்கீட்டில் தேர்ச்சி பெற்று நின்ருல் சமூகம் முன்னேற்ற மடையுமென்று, சனுதனம் முறையிடுகிறது. எல்லாம் வர்ணக் கலப்பாகி விட்டபடியால், இந்த யுகத்தில் வேதோக்தத்தை சாதிக்கக் கூடிய திறமை கொண்டவனுக்கு. ஏதும் தடையில்லையென்று, ஆத்மானுபவ அறிவாளிகள் முறையிடுகிருர்கள்.

வேதத்திலுள்ள சூர்ய நமஸ்கார மந்திரங்களை எல்லாம் இங்கு எடுத்துக் கூறுதல் இயலாத காரியம். அவசியமு மில்லை, மூன்று வேதிகளுக்கு மூன்று தொகுதியான, சூர்ய நமஸ்கார மந்திரங்கள் உள்ளன. அவைகள் வேதப் புத்தகங்களில் உள்ளன. சிரத்தை உள்ளவர்கள், இந் நூல்களைப் படித்து, உச்சரிப்பு, பொருள் முதலியவைகளை ஆசானிடம் பழகி, பின்பு தேவையான மந்திர உச்சாடனத் துடன் செய்யலாம். இங்கு சுருக்கமாக சில மந்திர உச்சாடன நமஸ்காரங்களை மட்டும் விளக்குவோம். இவை களுக்கு மூலம் யஜுர் வேதம்.

8—வது அத்தியாயத்தில் சூர்ய பகவானுக்குத் துதியாக உள்ள, மந்திரத்தை ஐந்து பாகங்களாகப் பிரித்து பொருளை விளக்கினோம். இந்தத் துதியை உச்சரித்து, ஒரு நமஸ்காரம் செய்யவும். தொடர்ச்சிக்காக அந்தத் துதியை மறுபடியும் கொடுக்கிறோம்.

துதிநமஸ்காரம்

"ஓம் ஆதித்யோவா ஏஷ எதன் மண்டலம் தபதி தத்ரதா ருச:, தத்ருஸ்யா மண்டலகும் ஸருசாம் லோகோத ய ஏஷ ஏதஸ்மின் மண்டலேர்சி தீப்யதே தானிஸாமானி ஸ ஸாம்னோலோகோதய ஏஷ ஏதஸ்மின் மண்டலேர்சிஷி புருஷஸ்தானி யஜூகும்ஷிஸ யஜுஷாம் லோக: ஸைஷாத்ரையேவ வித்யாதபதி ய ஏஷோந்தராதித்யே ஹிரண்மய : புருஷ :."

என்று உச்சரித்து நமஸ்கரிக்கவும். இதனுடைய பொது உரையையும் ஞாபகத்தில் வைத்து நமஸ்கரிக்கவும். அதாவது "இந்த சூர்ய பகவான் இந்த மண்டலத்தை எங்கு தாபம் உண்டாகும்படி (எரிக்கும்படி) செய்கின்றாரே, அங்கு அவைகள் ரிக்குகள். அப்படிக் காணப்படும் மண்டலம், ரிக் வேதத்தினுடைய உலகம். மேலும் இந்த சூர்ய மண்டலத்தில் எந்த காந்தியானது பிரகாசிக்கும்படி செய்கின்றதோ அவைகள் ஸாமாக்கள், ஸாம வேதம், அது ஸாம வேதத்தினுடைய உலகம், மேலும் இந்த சூர்ய மண்டலத்தில், அதன் காந்தியில் எந்த எந்த புருஷர் இருக்கின்றாரோ அவர்கள் யஜுர் வேதம்; யஜுஸுக்கள், அது யஜுர் வேதத்தினுடைய உலகம். அந்த மூன்று வேத ரூபமான இந்த வித்தையே, வித்யா சக்தியே

(அவித்தையை) எரிக்கும் தாபத்தைக் கொடுக்கின்றது. அந்த சூர்ய மண்டலத்தினுள்ளே தங்கமயமாக, இந்த ஹிரண்ய கர்ப்பன், புருஷன், பகவான் இருக்கிறார்."

இத் துதியைச் சொல்லி முடித்து நமஸ்கரித்த பின்பு பிரணவ பீஜாக்ஷரங்களுடன் கூடியதான, 'மித்ர' மந்திரத்தை ஒவ்வொன்ருகக் கூறி, ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒரு நமஸ்காரத்தைச் செய்யவும். இத் தொகுதியில் பதினொரு நமஸ்காரமாகும். சுருக்கமாக வைதிக முறைப்படி, பிரணவ பீஜாக்ஷரங்களுடன் கூடிய நமஸ்காரம் பன்னிரண்டாக, ஒரு திட்டம் இங்கு போடுகிறோம். நூற்று எட்டு நமஸ்காரங்கள் செய்ய விரும்புகிறவர்கள், இப் பன்னிரண்டையே, ஒன்பது தடவைகள் திருப்பிச் சொல்லி நமஸ்கரிக்கலாம்.

அத்தியாயம் 14.

'ஆதித்யோவா......' என்ற துதியால் ஒரு நமஸ்காரம் கூறினேன். பிறகு 'மித்ர' மந்திரத்தைச் சொல்லி பன்னிரண்டு நமஸ்காரங்கள் செய்யலாம் என்றேன். இந்த 'மித்ர' மந்திரத்திற்கு ஒவ்வொன்றின் முன்பும் பிரணவமும், பீஜாக்ஷரமும் சேர்க்க வேண்டும். வரிசைப்படி இந்த மந்திரங்கள் கீழே குறிக்கப்பட்டுள்ளன.

1. ஓம் ஹ்ராம் உத்யன்னத்ய மித்ரர்மஹ :— மித்ராய நம :—

(உதயத்தை அடைகிற—உதிக்கிற—மித்ரன் என்ற பெயரையுடைய சூர்யனுகிற பெரிய தேஜஸை நமஸ்கரிக்கின்றேன்).

2. ஓம் ஹ்ரீம் ஆரோஹன்னுத்த ராம் திவம்—ரவயே நம:

(மேல் ஆகாயத்தை ஏறிக் கொண்டு போகும் சூர்யனை நமஸ்கரிக்கின்றேன்).

3. ஓம் ஹ்ரூம் ஹ்ருத்ரோகம் மமஸூர்ய ஸூர்யாய நம :

(ஹே சூர்ய பகவானே என்னுடைய ஹ்ருதயத்திலிருக்கும் ரோகத்தையும் (காமக்ரோதாதி ரோகங்களையும்) போக்க நமஸ்கரிக்கின்றேன்).

4. ஓம் ஹ்ரைம் ஹரிமாணம்ச நாசய பானவே நம :

(ஒரு விதமான தோல் வியாதியையும் போக்க, சூர்ய பகவானை நமஸ்கரிக்கின்றேன்).

5. ஓம் ஹ்ரௌம் ஸுகேஷு மே ஹரிமாணம் ககாய நம :

(என்னுடைய தோல் வியாதியானது கிளிகளிடத்தில் சென்றுவிட சூர்யனுக்கு நமஸ்கரிக்கின்றேன்).

6. ஓம் ஹ்ர : ரோபணாகாஸு தத் மஸி—பூஷ்ணே நம:

(என்னுடைய வியாதிகளை ஒருவித வ்ருக்ஷங்களிடத்தில் வைக்கக்கட வீராக—சூர்ய பகவானே நமஸ்கரிக்கின்றேன்).

7. ஓம் ஹ்ராம் அதோ ஹாரித்ரவேஷு மே—ஹிரண்ய கர்மாய நம :

(மேலும் என்னுடைய வியாதிகளை) மஞ்சள் நிறமுள்ள பக்ஷிகளிடத்தும் வைக்கக் கடவீர்—ஹிரண்ய கர்பனை சூர்ய பகவானே நமஸ்கரிக்கின்றேன்.)

8. ஓம் ஹ்ரீம் ஹரிமாணம் நிதத்மஸி மரீசயே நம :

(என்னுடைய வியாதிகளை போக்கக் கடவீர்—சூர்ய பகவானே நமஸ்கரிக்கின்றேன்).

9. ஓம் ஹ்ரூம் உத்காதய ஆதித்ய : ஆதித்யாய நம:

(இந்த உயரக் கிளம்புகின்ற ஆதித்யரான சூர்ய பகவானுக்கு நமஸ்கரிக்கின்றேன்).

11. ஓம் ஹ்ரௌம் த்விஷந்தம் மமரந்தயன் அர்காய நம :

(என்னுடைய சத்துருக்களை நாசம் செய்து கொண்டு உதயத்தை அடைகிற சூர்ய பகவானுக்கு நமஸ்கரிக்கின்றேன்).

12. ஓம் ஹ்ர : மோஹம் த்விஷதாரதம் பாஸ்கராய நம :

(நான் சத்துருக்களிடம் வதையுறுகிறவனாக ஆக வேண்டாம்—ஓ சூர்ய பகவானே நமஸ்கரிக்கின்றேன்).

(யஜுர் வேதம்—3-வது அஷ்டகம் 7-வது ப்ரச்னம்).

ஸம்ஸ்க்ருத மொழியில் மந்திரம் உச்சரிப்புகளை சரிவரத் தெரிந்து, அவ்வாறே உச்சரித்து நமஸ்கரிப்பதே பலனைக் கொடுக்கும்.

தண்டால் முதலிய பயிற்சிகளில் வெளிச் சதைகளுக்குத்தான் முதல்பலன். உள் கருவிகளுக்கு சிறிதளவு பயனேற்படும். சூர்ய நமஸ்காரத்தில் உட்கருவிகளுக்கும் வெளிச் சதைகளுக்கும் சம பலன் உண்டு ஆனால் யோகாசனப் பிராணயாமங்களின் உன்னத பலன்களுக்கீடாகாது.

சூர்ய நமஸ்காரத்தில் மார்பிற்கும் புஜங்களுக்கும், தோள்களுக்கும் நல்ல பலன் உண்டு. கூட்டு மார்பு கரையும், மார்புகளில் கட்டுமஸ்தான சதைகள் ஏற்படும். தோள் சதைகள், பின் புஜச் சதை, முன் புஜச் சதைகள் எல்லாம் திரண்டு, உருக்கொண்டு பலம்பெறும். வயிற்றின் மேல் சதைகள் வனப்புறும். ஊளைச் சதைகள் கரையும், இடுப்பும் சிறுக்கும்.

ஆண்கள் பெண்கள் சிறுவர்களும் சூர்ய நமஸ்காரம் செய்யலாம். யோகாசனம் செய்கிறவர்கள், இதையும் செய்ய விரும்பினால், வாரம் இரண்டு நாட்கள், ஆசனங்களை நிறுத்தி, சூர்ய நமஸ்காரம் செய்யலாம். புஷ்டியுள்ள உணவு உட்கொண்டால், பயன் அதிகரிக்கும். வயிற்று நோய்களில் பல ஒழியும். காரம், கடுகு, புலால் விலக்கிச் செய்தல் உத்தம வழியாகும். புகையிலை, காப்பி, டீ முதலியவை விலக்கவும்.

உடலிற்கு பலம், மனதிற்கு சாந்தி, உலகிற்கு தெய்வீக சக்தி வாய்க்கும். மக்கள் யாவரும் இதைப் பயின்று, பயன் பெறுவார்களாக!

சுபம்! சுபம்!! சுபம்!!!

———

சூரிய நமஸ்காரம்

சுக்லாம்பர தரம் விஷ்ணும்
சசிவர்ணம் சதுர்புஜம் |
ப்ரஸன்னவதனம் த்யாயேத்
ஸர்வவிக்னோபசாந்தயே ||

மம உபாத்த ஸமஸ்த துரிதக்ஷயத்வாரா ஸ்ரீ பரமேச்வர ப்ரீத்யர்தம், சாயாதேவீ ஸமேத ஸ்ரீ ஸூர்யநாராயண ப்ரஸாத ஸித்யர்தம் ஸ்ரீ ஸூர்யநாராயண பூஜாம் ஸ்ரீ ஸூர்ய நமஸ்காரம், ஆதித்ய ஹ்ருதய ஸ்தோத்திரஞ்ச கரிஷ்யே என்று அக்ஷதைகளை வடக்கில் போடவும்.— கிழக்கு முகமாய் உட்கார்ந்து பூஜை நமஸ்காரங்களை செய்ய வேண்டும். ஓர் கோலம் போட்டு கிண்ணத்தில் மஞ்சளை வைத்து பூஜை செய்யவும். + கலச பூஜை — தீர்த்த பாத்திரத்தில் புஷ்பத்தைப் போட்டு, நான்கு பக்கங்களிலும் சந்தனம், குங்குமம், அக்ஷதம் வைத்து வலது கையால் மூடிக்கொண்டு (சுலோகம்)

கலசஸ்ய முகேவிஷ்ணு:
கண்டே ருத்ர: ஸமாச்ரித: |
மூலே தத்ர ஸ்திதோ ப்ரம்மா
மத்யேமாத்ருகணாஸ்ம்ருதா: ||
குக்ஷெள துஸாகராஸ்ஸர்வே
ஸப்தத்வீபா வஸுந்தரா |
ரிக்வேதோத யஜுர்வேத:
ஸாமவேதோப்யதர்வண: |
அங்கைச்சஸஹிதா: ஸர்வே
கலசாம்புஸமாச்ரிதா: ||
கங்கேச யமுனே சைவ
கோதாவரி ஸரஸ்வதி |
நர்மதே ஸிந்து காவேரி
ஜலேஸ்மின் ஸன்னிதிம் குரு ||

அந்த ஜலத்தினால் பூஜாத்ரவ்யங்களையும் தன் சிரஸிலும் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவும்.

அஸ்மின் ஹரித்ராகந்தே சாயாதேவீ ஸமேதம் ஸ்ரீ ஸூர்யநாராயணம் த்யாயாமி. ஆவாஹயாமி. — என்று புஷ்பத்தையும் அக்ஷதைகளையும் மஞ்சள் மீது போடவும்.

ஆஸனம் ஸமர்ப்பயாமி — என்றும் அக்ஷதயைப் போடவும்.

பாதயோ: பாத்யம் ஸமர்ப்பயாமி—பக்கத்தில் ஓர் கிண்ணத்தில் ஓர் உத்தரணி ஜலம் விடவும்.

அர்க்யம் ஸமர்ப்பயாமி—முன்போல் கிண்ணத்தில் ஜலம் விடவும்.

ஆசமனீயம் ஸமர்ப்பயாமி—முன்போல் கிண்ணத்தில் ஜலம் விடவும்.

ஸ்நாபயாமி—ஒரு உத்தரணி ஜலம் விட்டு பின் க்ஷீரஸ்நானம் ஸமர்ப்பயாமி என்று பாலையும்—பின் கந்த ஸ்நானம் ஸமர்ப்பயாமி என்று சந்தன ஜலத்தையும், பின் சுத்தோதக ஸ்நானம் ஸமர்ப்பயாமி என்று மறுபடி சுத்த ஜலத்தை ஆவாஹனம் செய்த மஞ்சள் மீது அபிஷேகம் செய்யவும்.

ஸ்னாநாநந்தரமிதம் ஆசமனீயம் ஸமர்ப்பயாமி என்று மறுபடி ஓர் உத்தரணி ஜலம் கிண்ணத்தில் விடவும்.

வஸ்த்ரயக்ஞோபவீத உத்தரீய ஆபரணார்த்தே இமே அக்ஷதா :—அக்ஷதயைப் போடவும்.

கந்தான் தாரயாமி — சந்தனத்தை மஞ்சள் மீது சாத்தவும்.

ஹரித்ரா குங்குமம் ஸமர்ப்பயாமி — குங்குமத்தை இடவும்.

அக்ஷதான் ஸமர்ப்பயாமி — என்று அக்ஷதையை போடவும்.

இனி அர்ச்சனை செய்யவும் :—

புஷ்பாணி ஸமர்ப்பயாமி—மித்ராய நம:, ரவயே நம:, ஸூர்யாய நம:, பானவே நம:, ககாய நம:, பூஷ்ணே நம:, ஹிரண்ய கர்பாய நம:, மரீசயே நம:, ஆதித்யாய நம:, ஸவித்ரே நம:, அர்காய நம:, பாஸ்கராய நம:, சாயாதே வீஸமேத ஸ்ரீ ஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினே நம: நாநாவித பத்ர புஷ்பாணி ஸமர்ப்பயாமி.

தூபார்தம் தீபார்தம் அக்ஷதான் ஸமர்ப்பயாமி. ரஸ கண்டம் கோக்ஷீரம் அல்லது திராக்ஷா பலம், கதளீ பலம் அல்லது ஏதாவது ஒன்றை நிவேதனம் செய்யவும்.

* இந்த இடத்திலிருந்து புருஷர்களுக்கும் ஸமானம்.

அஸ்ய ஸ்ரீ ஆதித்ய ஹ்ருதய ஸ்தோத்ர மஹா மந்த்ரஸ்ய அகஸ்த்யோ பகவான் ரிஷி :— தலையை கையால் தொடவும்.

அநுஷ்டுப்சந்த :—கையால் மூக்கைத் தொடவும்.

சாயாதேவீ ஸமேத ஸ்ரீ ஸூர்யநாராயணோ தேவதா- மார்பில் கையை வைத்துக் கொள்ளவும்.

க்ருணிரிதிபீஜம்—வலது மார்பில் கையை வைத்துக் கொள்ளவும்.

ஸூர்ய இதி சக்தி :—இடது மார்பில் கையை வைத்துக் கொள்ளவும்.

ஆதித்ய இதி கீலகம்—நடு மார்பில் கையை வைத்துக் கொள்ளவும்.

சாயாதேவீ ஸமேத ஸ்ரீ ஸூர்யநாராயண ப்ரஸாத ஸித்யர்த்தே ஜபேவிநியோக:

ஆதித்யாய அங்குஷ்டாப்யாம் நம :—ஆள் காட்டி விரல்களின் நுனிகளால் கட்டை விரல் நுனியிலிருந்து அடிவரை வழிக்கவும்.

ஸூர்யாய தர்ஜனீப்யாம் நம :—கட்டை விரல்களின் நுனிகளால் ஆள்காட்டி விரல்களின் அடியிலிருந்து நுனிவரை வழிக்கவும்.

பாஸ்கராய மத்யமாப்யாம் நம :—கட்டை விரல் களின் நுனிகளால் நடு விரல்களின் அடியிலிருந்து நுனி வரை வழிக்கவும்.

மார்தாண்டாய அநாமிகாப்யாம் நம :— கட்டை விரல்களின் நுனிகளால் மோதிர விரல்களின் அடியி லிருந்து நுனிவரை வழிக்கவும்.

ஸோமாய கநிஷ்டிகாப்யாம் நம :—கட்டை விரல் களின் நுனிகளால் சுண்டு விரல்களின் அடியிலிருந்து நுனிவரை வழிக்கவும்.

ஸர்வரோக நிவாரணாய கரதலகர ப்ருஷ்டாப்யாம் நம :—இடது உள்ளங்கையை வலது கை உள்ளங்கை

யாலும், இடது கை பின்புறத்தை வலது கை பின்புறத்தாலும் தடவவேண்டும்.

ஆதித்யாய ஹ்ருதயாய நம :—வலது கையால் மார்பைத் தொட வேண்டும்.

ஸூர்யாய சிரஸேஸ்வாஹா — கையால் தலையைத் தொடவும்.

பாஸ்கராய சிகாயைவஷட்—வலது கை கட்டை விரலால் தலை முடிச்சைத் தொடவும்.

மார்தாண்டாய கவஷாயஹும்—வலது கையால் இடது தோளையும், இடது கையால் வலது தோளையும் தொடவும்.

ஸோமாய நேத்ரத்ரயாயவௌஷட்—மோதிர விரல், நடுவிரல், ஆள்காட்டி விரல் இம்மூன்றையும் முறையே (இடது கண், புருவத்தின் நடு, வலது கண் இவைகளைத் தொடவும்.)

ஸர்வரோக நிவாரணாய அஸ்த்ராயபட்—ஆள்காட்டி விரல் நடுவிரல் இரண்டாலும் இடது உள்ளங்கையை தட்டவும்.

பூர்புவஸ்ஸுவரோமிதி திக்பந்த :—கட்டை விரல் நடு விரல்களை சுடக்கிக்கொண்டு தலையை பிரதக்ஷிணமாய் சுற்றவும்.

(த்யானம்)

பத்மாஸன: பத்மகரோத்பாஹு:
பத்மத்யுதி: ஸப்த துரங்கவாஹ: |
திவாகரோ லோககுரு: கிரீட
மயிப்ரஸாதம் விததாதுதேவ: ||

லம் :—ப்ருதிவ்யாத்மனே கந்தம் ஸமர்ப்பயாமி—கட்டை விரல்களின் நுனிகளால் சுண்டி விரல் அடியிலிருந்து நுனி வரை வழிக்கவும்.

ஹம்—ஆகாசாத்மனே புஷ்பாணி ஸமர்ப்பயாமி—ஆள்காட்டி விரல்களால் கட்டைவிரல்களின் நுனியிலிருந்து அடிவரை வழிக்கவும்.

யம்—வாய்வாத்மனே தூபமாக்ராபயாமி — கட்டை விரல்களால் ஆள்காட்டி விரல்களின் அடியிலிருந்து நுனி வரை வழிக்க வேண்டும்.

ரம்—வன்ஹ்யாத்மனே தீபம் தர்சயாமி — கட்டை விரல்களால் நடு விரல்களின் அடியிலிருந்து நுனிவரை வழிக்கவும்.

வம்—அம்ருதாத்மனே அம்ருதம் மஹாநைவேத்யம் நிவேதயாமி—கட்டை விரல்களால் மோதிர விரல்களின் அடியிலிருந்து நுனிவரை வழிக்க வேண்டும்.

ஸம்—ஸர்வாத்மனே ஸர்வோபசாரான் ஸமர்ப்பயாமி இரண்டு கைகளைச் சேர்த்து அஞ்சலி செய்யவும்.

கஜானனம் பூதகணாதிஸேவிதம்
கபித்தஜம்பூபலஸாரபக்ஷிதம் |
உமாஸுதம் சோகவிநாசகாரணம்
நமாமி விக்னேச்வர பாதபங்கஜம் ||
ஸ்ரீ மஹாகணபதயே நம:

உமாகோமள ஹஸ்தாப்ஜ ஸம்பாவித லலாடகம் |
ஹிரண்ய குண்டலம் வந்தே குமாரம் புஷ்கரஸ்ரஜம் || 2

குமாரகுரவே நம :

குரவே ஸர்வலோகானாம் பிஷஜேபவரோகிணாம் |
நிதயே ஸர்வ வித்யானாம் ஸ்ரீ தக்ஷிணாமூர்தயே நம: || 3

ஸ்ரீ தக்ஷிணாமூர்தயே நம :

குருர்ப்ரம்மா குருர்விஷ்ணு: குருர்தேவோ மஹேச்வர: |
குருஸ்ஸாக்ஷாத்பரம் ப்ரம்ஹ தஸ்மை : ஸ்ரீ குரவே நம: || 4

ஸ்ரீ மஹா குருப்யோ நம:

மித்ராய நம:	5	ஹிரண்யகர்பாய நம:	11
ரவயே நம:	6	மரீசயே நம:	12
ஸூர்யாய நம:	7	ஆதித்யாய நம:	13
பானவே நம:	8	ஸவித்ரே நம:	14
ககாய நம:	9	அர்காய நம:	15
பூஷ்ணே நம:	10	பாஸ்கராய நம:	16

சாயாதேவி ஸமேத ஸ்ரீ ஸூர்ய நாராயண ஸ்வாமினே நம: 17
நம: பூர்வாயகிரயே பச்சிமேகிரயே நம: 18

ஜ்யோதிர்கணாநாம்பதயே திநதிபதயே நம: 19
ஜயாய ஜயபத்ராய ஹரிதச்வாய தே நம: 20
நமோ நம: ஸஹஸ்ராம்சோ ஆதித்யாய நமோ நம: 21
நம உக்ராய வீராய ஸாரங்காய நமோ நம: 22
நம: பத்மப்ரபோதாய மார்தாண்டாய நமோ நம: 23
ப்ரம்மேசாநாச்யுதேசாய ஸூர்யாயாதித்யவர்சஸே |
பாஸ்வதே ஸர்வபக்ஷாய ரௌத்ராயவபுஷே நம: || 24
தமோக்நாய ஹிமக்நாய சத்ருக்நாயாமிதாத்மனே |
க்ருதக்னக்நாய தேவாய ஜ்யோதிஷாம்பதயே நம: || 25
தப்தசாமீகராபாய வன்னயே விச்வகர்மணே |
நமஸ்தமோபி நிக்நாய ரவயே லோகஸாக்ஷிணே || 26
ஸௌரமண்டலமத்யஸ்தம் ஸாம்பம் ஸம்ஸாரபேஷஜம் |
நீலக்ரீவம் விரூபாக்ஷம் நமாமி சிவமவ்யயம் || 27
ஆதித்யாதி நவகிரஹ தேவதாப்யோ நம: | 28
நக்ஷத்திர தேவதாப்யோ நம: | 29

(இதுவரை புருஷர்களுக்கும் நமஸ்கார மந்திரம் ஸமானம்)

இந்த மந்திரங்களைச் சொல்லி ஒவ்வொரு மந்த்ரங்களுக்கும் ஒவ்வொரு நமஸ்காரம் செய்து பின் அஸ்மாத் ஹரித்ராகந்தாத் சாயாதேவீ ஸமேதம் ஸ்ரீ ஸூர்ய நாராயணம் யதாஸ்தானம் ப்ரதிஷ்டாபயாமி என புஷ்பாக்ஷதங்களையும், கிண்ணத்தில் இருக்கும் மஞ்சளின்மேல் போட்டு கிண்ணத்தை கொஞ்சம் வடக்காகவோ கிழக்காகவோ நகர்த்தவும்.

அர்ச்சனை செய்த புஷ்பத்தை கண்ணில் ஒத்திக் கொண்டு சிரஸ்ஸில் தரிக்கவும்.

அபிஷேகம் செய்த தீர்த்தத்தை கையில் விட்டுக் கொண்டு "அகால மிருத்யுஹரணம் ஸர்வ வ்யாதி நிவாரணம் ஸமஸ்த பாபக்ஷயகரம் சாயாதேவீ ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண பாதோ தகம் சுபம்" என சாப்பிடவும்.

(ஸூர்ய நமஸ்காரத்துக்கு உத்தரந்யாஸங்கள் கிடையாது.)

ஸ்த்ரீகள் செய்ய வேண்டிய பஞ்சாக்ஷர ஜபத்தின் விவரம்

ஆசமனம் செய்து கிழக்கு முகமாய் ஓர் ஆஸனத்தில் அமர்ந்து முதலில் ஸங்கல்பம் செய்ய வேண்டும்.

சுக்லாம்பர தரம் விஷ்ணும்
சசிவர்ணம் சதுர்புஜம் |
ப்ரஸன்னவதநம் த்யாயேத்
ஸர்வவிக்நோபசாந்தயே ||

மம உபாத்த ஸமஸ்த துரிதக்ஷயத்வாரா ஸ்ரீ பரமேச்வர ப்ரீத்யர்தம் ஸ்ரீ ஸாம்ப ஸதாசிவ ப்ரஸாத ஸித்யர்தம் சக்தி பஞ்சாக்ஷரீ மஹா மந்த்ர ஜபம் கரிஷ்யே.

அஸ்யஸ்ரீ சக்தி பஞ்சாக்ஷரீ மஹாமந்த்ரஸ்ய வாம தேவரிஷி: — கையால் தலையை தொடவும்.

பங்க்திச்சந்த: — மூக்கை தொடவும்.

ஸ்ரீ ஸாம்பஸதாசிவோ தேவதா — மார்பில் தொடவும்.
ஹ்ராம்பீஜம் — வலது மார்பில் தொடவும்.
ஹ்ரீம்சக்தி: — இடது மார்பில் தொடவும்.
ஹ்ரூம்கீலகம் — நடுமார்பை தொடவும்.

(கை கூப்பிக்கொண்டு)—ஸ்ரீ ஸாம்ப ஸதாசிவ ப்ரஸாத ஸித்யர்தே ஜபே விநியோக:

ஹ்ராம் அங்குஷ்டாப்யாம் நம: — இரண்டு கைகளின் ஆள்காட்டி விரல்களால் கட்டை விரல் நுனியிலிருந்து அடி வரை வழிக்கவும்,

ஹ்ரீம் தர்ஜனீப்யாம் நம: — கட்டவிரல் நுனிகளால் ஆள்காட்டி விரல்களின் அடியிலிருந்து நுனிவரை வழிக்கவும்.

ஹ்ரூம்மத்யமாப்யாம் நம: — அதேபோல் கட்டைவிரல் களின் நுனிகளால் நடு விரல்களின் அடியிலிருந்து நுனி வரையில் வழிக்கவேண்டும்.

ஹ்ரைம் அநாமிகாப்யாம் நம:-கட்டை விரலால் மோதிர விரலை அடியிலிருந்து நுனிவரை வழிக்க வேண்டும்.

ஹ்ரௌம் கநிஷ்டிகாப்யாம் நம: — கட்டை விரலால் நுனிவிரலை அடியிலிருந்து நுனிவரை வழிக்க வேண்டும்.

ஹ்ர: கரதலகர பிருஷ்டாப்யாம் நம: — வலது உள்ளங்கையால் இடது உள்ளங்கையின் உள்புறத்தையும் வலது கை பின்புறத்தால் இடது கை பின்புறத்தையும் துடைக்க வேண்டும்.

ஹ்ராம் ஹ்ருதயாய நம: — மார்பில் கையை வைத்துக் கொள்ளவும்.

ஹ்ரீம் சிரஸேஸ்வாஹா தலையை கையால் தொடவும்.

ஹ்ரூம் சிகாயைவஷட் — கட்டை விரலால் தலை முடிச்சை தொடவும்.

ஹ்ரைம் கவசாயஹூம் — வலது கையால் இடது தோளையும் இடது கையால் வலது தோளையும் தொடவும்.

ஹ்ரௌம் நேத்ரத்ரயாய வௌஷட் — மோதிர விரல், நடு விரல், ஆள்காட்டி விரல்களினால் இடது கண் புருவத்தின் நடுவு. வலது கண் இவற்றைத் தொடவேண்டும்.

ஹ்ர: அஸ்த்ராயபட் — ஆள்காட்டி விரல் நடு விரலாலும் இடது உள்ளங்கையில் தட்டவும்.

பூர்புவஸ்ஸுவரோமிதி திக்பந்த: — வலது கையால் விரலைச் சொடுக்கி தலையைப் பிரதக்ஷிணமாய் சுற்றவும்.

(த்யானம்)

மூலேகல்பத்ருமஸ்ய த்ருதகநகநிபம் சாருபத்மாஸனஸ்தம் வாமாங்காரூட கௌரீ நிபிட குசபராபோக காடோபகூடம் | நாநாலங்கார காந்தம் வரபரசு மிருகாபீதி ஹஸ்தம் த்ரிநேத்ரம் வந்தே பாலேந்து மௌளிம் கஜவதன குஹாச்லிஷ்ட பார்ச்வம் மஹேசம் ||

லம் பிருதிவ்யாத்மனே கந்தம் ஸமர்ப்பயாமி — கட்டை விரல்களால் இரண்டு சுண்டு விரல்களையும் அடியிலிருந்து நுனிவரை வழிக்கவும்.

ஹம் ஆகாசாத்மனே புஷ்பாணி ஸமர்ப்பயாமி — ஆள் காட்டி விரல்களால் கட்டை விரல் நுனியிலிருந்து அடிவரை வழிக்கவும்.

யம்வாய்வாத்மனே தூபமாக்ராபயாமி—கட்டை விரல் களால் ஆள்காட்டி விரல்களின் அடியிலிருந்து நுனிவரை வழிக்கவும்.

ரம்வன்ஹ்யாத்மனே தீபம் தர்சயாமி — கட்டை விரல் களால் நடு விரல்களின் அடியிலிருந்து நுனிவரை வழிக்கவும்.

வம் அம்ருதாத்மனே அம்ருதம் மஹா நைவேத்யம் நிவேதயாமி — கட்டை விரல்களால் மோதிர விரல்களின் அடியிலிருந்து நுனிவரை வழிக்கவும்.

ஸம் ஸர்வாத்மனே ஸர்வோபசாரான் ஸமர்ப்பயாமி— என்று இரண்டு கைகளையும் சேர்த்து அஞ்சலி செய்யவும்.

உடன் மூலமந்திரத்தை 108 தடவையோ, 54 தட வையோ, 28 தடவையோ புடவை தலைப்பில் கையை வைத்துக்கொண்டு ஜபம் செய்யவும்.

மூலமந்திரத்தை குருவினிடம் உபதேசம் செய்து கொண்டபடி ஜபம் செய்யவும். அது இங்கு எழுதப் படவில்லை.

மூலமந்திரம் ஆனதும், — ஹ்ராம் ஹ்ருதயாய நம: வலது கையால் மார்பை தொடவும்.

ஹ்ரீம் சிரஸேஸ்வாஹா—கையால் தலையை தொடவும்.

ஹ்ரும் சிகாயை வஷட் — கட்டை விரலால் தலை முடுச்சில் தொடவும்.

ஹ்ரைம் கவசாயஹு‌ம் — வலது கையால் இடது தோளையும், இடது கையால் வலது தோளையும் தொடவும்.

ஹ்ரௌம் நேத்ரத்ரயாய வௌஷட்—மோதிர விரல். நடு விரல், ஆள்காட்டி விரல் இவைகளால் இடது கண், புருவத்தின் நடுவு, வலதுகண் இம்மூன்றையும் தொடவும்.

ஹ்ர: அஸ்த்ராயபட் — வலது கையின் ஆள்காட்டி விரல் நடு விரல்களால் இடது கையின் உள்ளங்கையை தட்டவும்.

பூர்புவஸ்ஸுவரோமிதி திக்விமோக: — கையை சொடுக்கிக்கொண்டு, அப்ரதக்ஷிணமாய் கையால் தலையைச் சுற்றவும். அதாவது முன்பு பிரதக்ஷிணமாய் செய்ததை இப்பொழுது பிரித்துவிடுவது.

(த்யானம்)

மூலே கல்பத்ருமஸ்ய த்ருதகனகநிபம் சாருபத்மாஸனஸ்தம் வாமாங்காரூட கௌரீ நிபிடகுசபராபோக காடோபகூடம் | நாநாலங்காரகாந்தம் வரபரசும்ருகாபீதி ஹஸ்தம் த்ரிணேத்ரம் வந்தே பாலேந்து மௌளிம் கஜவதன குஹாச்லிஷ்ட பார்ச்வம் மஹேசம் || என்ற த்யானத்தை சொன்ன பிறகு லம் ப்ருதிவ் யாத்மனே கந்தம் ஸமர்ப்பயாமி என்று முன்போல் பார்த்துச் செய்து முடிவில் ஸர்வோபசாரான் ஸமர்ப்பயாமி என்று முடிந்ததும் பின்வரும் சுலோகங்களைச் சொல்லி நமஸ்கரிக்கவும்.

நமச்சிவாயஸாம்பாய
ஸகணாயஸஸூநவே |
ஸநந்திநே ஸகங்காய
ஸவ்ருஷாய நமோ நம: ||
பக்தவாத்ஸல்யஜலதே:
பரமாநந்தரூபிண: |
அஸ்மதாசார்ய ராஜஸ்ய
ப்ரபன்னோஸ்மிபதாம்புஜம் ||

ஸ்மிதவிகஸிதவக்த்ரம் ஸ்நிக்தபஸ்மத்ரிபுண்ட்ரம்
பகவதநுபவாட்யம் பத்ர ருத்ராக்ஷமாலம் |
ஸததயஜனதீக்ஷம் ஸர்வபூதாநுகம்பம்
ஸநக முனிஸ்மானம் ஸத்குரும் பாவயாமி ||

ஸர்வாபத் பரிஹர்த்ருப்யாம்
நமதாம் ப்ராணிநாம் ஸக்ருத் |
இஷ்டதானரதாப்யாஞ்ச
சரண்யாப்யாம் நமோ நம: ||

ஆசமனம்—அச்யுதாய நம: அனந்தாய நம: கோவிந்தாய நம: என்று மூன்று தடவை ஜலத்தை சாப்பிடவும்.

இவ்விதமே ஆரம்பத்திலும் ஆசமனம் செய்யவும்.

ஸ்ரீ ஸாம்பசிவார்ப்பணமஸ்து என்று ஓர் உத்தரணி ஜலத்தை கையில் விட்டுக்கொண்டு பூமியில் விடவும்.

சூரிய நமஸ்கார நாமாவளி

[நித்யம் காலை (முக்கியமாக ஞாயிறு காலை) நமஸ்காரம் செய்வதால் நோய் அகலும். சக்தி இல்லாதவர் பாராயண மாவது செய்க. ஒவ்வொரு நாமா ஆரம்பத்திலும் ["ஓம்" என்று சேர்த்து வாசிக்கவும்.]

ஓம் ரஸ்மிமதே நம :
,, ஸமுத்யதே நம :
,, தேவாஸுர நமஸ்க்ருதாய நம :
,, விவஸ்வதே நம:
,, பாஸ்கராய நம :
,, புவநேஸ்வராய நம :
,, ஸர்வதேவாத்மகாய நம:
,, தேஜஸ்விநே நம :
,, ரஸ்மிபாவநாய நம :
,, தேவாஸுரகண லோக பாலாய நம: 10
,, ப்ரம்மணே நம :
,, விஷ்ணவே நம :
,, சிவாய நம :
,, ஸ்கந்தாய நம :
,, ப்ரஜாபதயே நம :
,, மஹேந்த்ராய நம :
,, தநதாய நம :
,, காலாய நம :
,, யமாய நம :
,, ஸோமாய நம : 20
,, அபாம்பதயே நம :
,, பித்ருமூர்த்தயே நம :
,, வஸுமூர்த்தயே நம :
,, ஸாத்யமூர்த்தயே நம:
,, அச்விமூர்த்தயே நம :
,, மருந்மூர்த்தயே நம :
,, மநவே நம :
,, வாயுமூர்த்தயே நம:
,, வஹ்நயே நம :
,, ப்ரஜாமூர்த்தயே நம:30
,, ப்ராணாய நம :
,, ரிதவே நம :
,, கர்த்ரே நம :
,, ப்ரபாகராய நம:

ஓம் ஆதித்யாய நம :
,, ஸவித்ரே நம :
,, ஸூர்யாய நம :
,, ககாய நம :
,, பூஷ்ணே நம :
,, கபஸ்திமதே நம: 40
,, ஸுவர்ண ஸத்ருசாயநம:
,, பாநவே நம :
,, ஹிரண்யரேதஸே நம :
,, திவாகராய நம :
,, ஹரிதஸ்வாய நம :
,, ஸஹஸ்ரார்ச்சிஷே நம :
,, ஸப்தஸப்தயே நம :
,, மரீசிமதே நம :
,, திமிரோந்மதநாய நம :
,, ஸம்பவே நம : 50
,, த்வஷ்ட்ரே நம :
,, மார்த்தாண்டாய நம:
,, அம்சுமதே நம :
,, ஹிரண்யகர்ப்பாய நம :
,, சிசிராய நம :
,, தபநாய நம :
,, பாஸ்கராய நம :
,, ரவயே நம : 60
,, அக்னி கர்பாய நம :
,, அதிதே: புத்ராய நம :
,, ஸங்காய நம :
,, சிசிர நாசநாய நம :
,, வ்யோமநாதாய நம :
,, தமோபேதிநே நம :
,, ரிக்யஜுஸ் ஸாமபாரகாய நம :
,, கனவ்ருஷ்டயே நம :
,, அபாம் விதராய நம :
,, விந்த்யவீதிப் லவங்கமாய நம :

ஓம் ஆதபிநே நம :
,, மண்டலிநே நம : 70
,, ம்ருத்யவே நம :
,, பிங்கலாய நம :
,, ஸர்வதாப நாய நம :
,, கவயே நம :
,, விஸ்வஸ்மை நம :
,, மகாதேஜஸே நம :
,, ரக்தாய நம :
,, ஸர்வபவோத்பவாய நம :
,, நக்ஷத்ரக்ரஹதாராணும் ஆதிபாய நம:
,, விஸ்வ பாவநாய நம; 80
,, தேஜஸாமபிதேஸ்விநே நம :
,, த்வாத சாத்மநே நம:
,, இந்த்ராய நம :
,, தாத்ரே நம :
,, பகாய நம:
,, பூஷ்ணே நம :
,, மித்ராய நம :
,, வருணாய நம :
,, புர்யமணே நம :
,, அர்ச்சிஷ்மதே நம : 90
,, விவஸ்வதே நம :
,, த்வஷ்ட்ரே நம :
,, ஸவித்ரே நம :
,, விஷ்ணவே நம :
,, பூர்வாயகிரயே நம :
,, பஸ்சிமாயாத்ரயே நம :
,, ஜ்யோதிர்கணாணும் பதயே நம :
,, தி நாதிபதயே நம :
,, ஜயாய நம :
,, ஜயபத்ராய நம : 100
,, ஹர்ய ஸ்வாய நம :
,, ஸஹஸ்ராம்ஸவே நம :
,, ஆதித்யாய நம :
,, உக்ராய நம :
,, வீராய நம :

ஓம் ஸாரங்காய நம :
,, பத்மப்ரபோதாய நம :
,, ப்ரசண்டாய நம :
,, ப்ரம்மேசாநாச்யுதே சாய நம :
,, ஸூர்யாய நம : 110
,, ஆதித்யவர்ச்சஸே நம :
,, பாஸ்வதே நம :
,, ஸர்வ பக்ஷாய நம :
,, ரௌத்ராயவபுஷே நம :
,, தமோக்னுய நம :
,, சத்ருக்னுய நம:
,, அமிதாதமநே நம :
,, க்ருதக்னக்னுய நம:
,, தேவாய நம :
,, ஜ்யோதிஷாம் பதயே நம:
,, தப்தசாமீகராபாய நம:
,, வஹ்நவே நம:
,, விச்வகர்மணே நம :
,, தமோபிநிக்னுய நம:
,, கருணயே நம:
,, லோக ஸாக்ஷிணே நம:
,, பூதஸ்ரஷ்ட்ரே நம :
,, பூதபாலாய நம :
,, பூதநாஸாய நம : 130
,, பாயதே நம :
,, தபதே நம :
,, வர்ஷதே நம :
,, ஸுப்தேஷு ஜாக்ரதே நம:
,, பூதேஷு பரிநிஷ்டிதாய பலாய நம :
,, அக்கினிஹோத்ராய நம:
,, அக்னிஹோத்ராணும் நம:
,, பரம ஸமர்ததாய பரப்பிரம்மணே நம:
,, ஸ்ரீ ராமசந்த்ரபரப் ரஹ்மணே நம :

(ஸூர்ய நமஸ்கார நாமாவளி ஸம்பூர்ணம்.)